Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»
Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

До захисту допущено
кафедрою практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій
протокол № 4801-5/4400 від 15.12.2025
завідувач кафедри _____ *Наталія КУЧЕРЕНКО*
(підпис) (ім'я, прізвище)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

здобувача освіти першого(бакалаврського) рівня вищої
освіти (першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

«Взаємозв'язок тривожності та самооцінки студентів психологів під час воєнного стану»

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія
(назва освітньої програми)

Здобувач _____ Наталія СОЛЯРИК
(підпис) (ім'я, прізвище)

Керівник роботи _____ Тетяна САПЄЛЬНІКОВА
(підпис) (ім'я, прізвище)

Харків – 2026

Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»

Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувач кафедри

Наталія КУЧЕРЕНКО
(ім'я, прізвище)

_____
(підпис)
«___» _____ 2026 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

здобувача першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
(першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

Солярик Наталія Володимирівна
(прізвище, ім'я, по батькові здобувача)

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія
(назва освітньої програми)

1. Тема роботи: «Взаємозв'язок тривожності та самооцінки студентів психологів під час воєнного стану»

керівник роботи Сапєльнікова Тетяна Станіславівна, кандидат психологічних наук, доцент
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по Університету від «15» грудня 2025 року,

№4801-5/4400

2. Строк подання здобувачем роботи: «10» червня 2026 року

3. Вихідні дані до роботи:

Об'єкт дослідження: емоційно-оцінна сфера особистості студентів-психологів в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження: взаємозв'язок тривожності та самооцінки студентів

психологів під час воєнного стану.

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

1) Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми тривожності та самооцінки.

2) Визначити особливості тривожності та самооцінки здобувачів-психологів в умовах воєнного стану.

3) Емпірично встановити взаємозв'язок між рівнем тривожності та рівнем самооцінки здобувачів-психологів.

4) Розробити практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у здобувачів-психологів в умовах воєнного стану.

5. План роботи

№ з/п	Назва етапів роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Реалізація теоретичного аналізу проблеми тривожності та самооцінки студентів-психологів з використанням наукової літератури	16.12.2025-17.01.2026	Виконано
2	Написання вступу кваліфікаційної роботи	18.01.2026-30.01.2026	Виконано
3	Написання першого розділу кваліфікаційної роботи на тему: «Теоретичний аналіз проблеми тривожності та самооцінки особистості в психологічній літературі»	01.02.2026-03.03.2026	Виконано
4	Проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку тривожності та самооцінки студентів-психологів в умовах воєнного стану	03.03.2026-28.03.2026	Виконано
5	Написання другого розділу кваліфікаційної роботи на тему: «Емпіричне дослідження взаємозв'язку тривожності та самооцінки студентів-психологів під час воєнного стану»	29.03.2026-15.04.2026	Виконано
6	Математична обробка результатів емпіричного дослідження та їх аналіз	16.04.2026-02.05.2026	Виконано
7	Розробка практичних рекомендацій щодо зниження рівня тривожності та	03.05.2026-24.05.2026	Виконано

	підвищення самооцінки студентів-психологів		
8	Оформлення кваліфікаційної роботи та підготовка матеріалів до захисту	25.05.2026-08.06.2026	Виконано

6. Дата видачі завдання: «16» грудня 2025 року

Здобувач вищої освіти _____ Наталія СОЛЯРИК
(підпис) (ім'я, прізвище)

Керівник роботи _____ Тетяна САПЄЛЬНІКОВА
(підпис) (ім'я, прізвище)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота містить: 66 сторінок, 3 малюнки, 5 таблиць, 33 використаних літературних джерел.

Об'єкт дослідження: емоційно-оцінна сфера особистості студентів-психологів в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження: взаємозв'язок тривожності та самооцінки студентів психологів під час воєнного стану.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок тривожності та самооцінки студентів психологів під час воєнного стану.

Основні задачі дослідження: 1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми тривожності та самооцінки. 2. Визначити особливості тривожності та самооцінки здобувачів-психологів в умовах воєнного стану. 3. Емпірично встановити взаємозв'язок між рівнем тривожності та рівнем самооцінки здобувачів-психологів. 4. Розробити практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у здобувачів-психологів в умовах воєнного стану.

Практична значущість дослідження: полягає у можливості використання його результатів у роботі психологічних служб закладів вищої освіти для вдосконалення програм психологічного супроводу здобувачів освіти в умовах воєнного стану, профілактики підвищеної тривожності та підтримки професійного становлення майбутніх психологів. Матеріали дослідження можуть бути використані у викладанні дисциплін психологічного циклу, а також під час розробки тренінгових програм, спрямованих на розвиток емоційної стійкості та навичок саморегуляції.

Ключові слова: тривожність, самооцінка, емпатія, психологічне благополуччя, емоційно-оцінна сфера особистості, студенти психологи, воєнний стан.

ABSTRACT

Thesis contains: 66 pages, 3 illustrations, 5 tables, 33 sources of literature used.

Object: the emotional and evaluative sphere of psychology students' personalities under martial law.

Subject of research: the relationship between anxiety and self-esteem among psychology students during martial law.

The purpose: to theoretically substantiate and empirically investigate the relationship between anxiety and self-esteem among psychology students during martial law.

The main objectives: 1. Conduct a theoretical analysis of the scientific literature on the issue of anxiety and self-esteem. 2. Identify the characteristics of anxiety and self-esteem among psychology students under martial law. 3. Empirically establish the relationship between the level of anxiety and the level of self-esteem among psychology students. 4. Develop practical recommendations for reducing anxiety levels among psychology students under martial law.

Practical significance of the research: lies in the possibility of using its results in the work of psychological services at higher education institutions to improve psychological support programs for students under martial law, prevent heightened anxiety, and support the professional development of future psychologists. The research materials can be used in teaching psychology-related courses, as well as in the development of training programs aimed at developing emotional resilience and self-regulation skills.

Keywords: anxiety, self-esteem, empathy, psychological well-being, the emotional-evaluative sphere of the personality, psychology students, martial law.

ЗМІСТ

ВСТУП 8

РОЗДІЛ 12. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ12

1.1. Теоретичний аналіз проблеми тривожності в науковій літературі... 12

1.2. Особливості та фактори формування самооцінки студентів-психологів 20

1.3. Психологічні особливості тривожності та самооцінки студентів психологів під час воєнного стану 26

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1 31

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ 34

2.1. Організація та методи дослідження 34

2.2 Вибір та обґрунтування методик емпіричного дослідження..... 37

2.3. Аналіз результатів дослідження самооцінки та тривожності студентів психологів під час воєнного стану 43

2.4. Психологічні рекомендації з метою зниження рівня тривожності у студентів психологів під час воєнного стану 54

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2 59

ВИСНОВКИ 61

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 64

ДОДАТКИ 67

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах воєнного стану, який триває на території України з 2022 року, спостерігається суттєве збільшення психоемоційного напруження серед населення, особливо серед студентської молоді. Постійна загроза безпеці, невизначеність майбутнього, інформаційне перевантаження та соціальні зміни сприяють зростанню рівня тривожності, що, своєю чергою, впливає на формування самооцінки особистості. Особливої уваги заслуговують студенти, які навчаються за спеціальністю «психологія», оскільки їхня професійна підготовка характеризується високим рівнем емоційної залученості, рефлексивністю та здатністю до емпатії. Ці якості можуть підвищувати чутливість до стресових факторів.

Проблематика тривожності широко висвітлювалася у працях як зарубіжних, так і вітчизняних науковців. Засновником психоаналітичного підходу до розуміння тривоги був Зигмунд Фрейд, який інтерпретував її як сигнал внутрішнього конфлікту. Надалі концепція отримала розвиток у теоретичних побудовах Чарльза Спілбергера, який розрізняв ситуативну та особистісну тривожність. Екзистенційний аспект цього явища досліджував Ролло Мей. У вітчизняній психології проблема тривожності висвітлювалася в роботах Юрія Ханіна та інших дослідників. Окремо виділялися психологічні аспекти тривожності і стресових станів у студентів, що стали предметом дослідження О. Б. Ігумнової та Г. М. Дубчак.

Феномен самооцінки також активно розвивався у наукових дослідженнях. Вільям Джеймс був одним із перших, хто запропонував формулу самооцінки, водночас Карл Роджерс розглядав її в контексті Я-концепції, а Моріс Розенберг запропонував емпіричний інструментарій для її вимірювання. У вітчизняній науковій літературі питання самооцінки розглядалося переважно в аспектах розвитку особистості та професійного становлення. Цей феномен також вивчали О. Драниця, В. Кухарчук і І.С. Загурська, В.В. Білоконь, А. Кулик і А. Гуменюк.

Питання взаємозв’язку між тривожністю та самооцінкою також є важливою сферою наукового інтересу. Наприклад, у дослідженні А. Гуменюк було встановлено значущу кореляцію між рівнем самооцінки та особистісною тривожністю у студентів-психологів. Подібні дослідження щодо взаємодії цих психологічних характеристик здійснювали В. В. Білоконь та А. Кулик. Також В. Кухарчук та І. С. Загурська аналізували зв’язок між самооцінкою, тривожністю та самоставленням у молоді, що є особливо актуальним у контексті студентської популяції.

Попри наявність численних наукових робіт із цього питання, взаємозв’язок тривожності та самооцінки студентів-психологів в умовах воєнного стану залишається недостатньо дослідженим. Сучасні соціальні виклики вимагають оновлення емпіричних даних і більш глибокого аналізу цих психологічних феноменів із врахуванням кризового стану суспільства, що визначає актуальність обраної теми.

Об’єкт дослідження: емоційно-оцінна сфера особистості студентів-психологів в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження: взаємозв’язок тривожності та самооцінки студентів психологів під час воєнного стану.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв’язок тривожності та самооцінки студентів психологів під час воєнного стану.

Відповідно до мети дослідження визначено такі завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми тривожності та самооцінки.

2. Визначити особливості тривожності та самооцінки здобувачів-психологів в умовах воєнного стану.

3. Емпірично встановити взаємозв’язок між рівнем тривожності та рівнем самооцінки здобувачів-психологів.

4. Розробити практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у здобувачів-психологів в умовах воєнного стану.

Методи дослідження. У дослідженні використано комплекс взаємодоповнюючих методів: теоретичні – аналіз, систематизація, порівняння та узагальнення психологічних даних з проблеми дослідження; емпіричні – анкетування, тестування, зокрема використали такі психодіагностичні методики, як:

– Шкала тривоги Спілбергера–Ханіна;

– Шкала самооцінки Розенберга;

– Дослідження рівня емпатійних тенденцій за методикою І. Юсупова.

Крім цього, були використані методи математичної обробки даних – описова статистика, кореляційний аналіз для встановлення взаємозв'язків між досліджуваними параметрами.

Коротка характеристика вибірки дослідження: вибірку дослідження склали 30 здобувачів вищої освіти кафедри практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій Навчально-наукового інституту «Українська інженерно-педагогічна академія» Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна віком від 17 до 25 років.

Інформативна база дослідження включає наукові публікації вітчизняних та зарубіжних психологів та результати емпіричного дослідження проведеного за допомогою Google Forms.

Новизна отриманих результатів. Новизна отриманих результатів полягає у здійсненні комплексного емпіричного дослідження взаємозв’язку тривожності та самооцінки студентів-психологів в умовах воєнного стану. Розширено уявлення про специфіку прояву тривожності та її впливу на рівень самооцінки здобувачів-психологів в умовах військового стану. Розширено уявлення про психологічні особливості професійного становлення майбутніх психологів в умовах підвищеного стресу.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості застосування отриманих результатів у діяльності психологічних служб закладів вищої освіти. Зокрема, вони можуть стати основою для розробки програм психологічного супроводу здобувачів освіти в умовах воєнного стану з метою профілактики підвищеного рівня тривожності, а також для оптимізації заходів психолого-педагогічного супроводу професійної підготовки майбутніх психологів.

Здобуті матеріали також можуть бути використані в освітньому процесі при викладанні дисциплін із психології особистості, вікової та педагогічної психології, а також в рамках розробки тренінгових програм, спрямованих на формування емоційної стійкості та здатності до саморегуляції.

Апробація результатів дослідження: Апробація результатів дослідження здійснювалася у тезах на XXVI Міжнародній науковій конференції «Гуманітарний дискурс суспільних проблем: минуле, сучасне,майбутнє» (м. Черкаси, 30 квітня 2026 р.), де було представлено результати теоретичного дослідження на тему «Психологічні аспекти взаємодії тривожності та самооцінки студентів-психологів в умовах воєнного стану».

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1. Теоретичний аналіз проблеми тривожності в науковій літературі

У психології проблема тривожності розглядається як одна з найактуальніших проблем сучасності, оскільки вона безпосередньо впливає на емоційний стан особистості, поведінку та здатність особистості до адаптації. Тривожність як психологічне явище вивчається дослідниками в численних сферах: психології, фізіології, філософії та соціології, щоб назвати кілька. Тривожність, загалом, є психічним або емоційним станом з очікуванням чогось негативного та страхом небажаного розвитку ситуації, що виражається як напруженість та підвищена збудливість. Тривожність — це відчуття загального занепокоєння, внутрішньої плутанини.

Психоаналітичний підхід до тривожності систематично надає уявлення про природу тривожності. Зигмунд Фрейд теоретизував тривожність як ознаку внутрішньої загрози, що виникає внаслідок зіткнень між складовими психічними підструктурами. Тривожність має захисну роль, згідно з його поглядом, дозволяючи активувати адаптивні механізми людини для функціонування [24]. Подальші досягнення певних психодинамічних методологічних концепцій у цій галузі можна побачити у внутрішніх суперечностях, які можуть призвести до емоційної напруги і також підкреслюються в працях вітчизняних вчених [20].

Екзистенційний підхід, зокрема концепція Ролло Мея, тлумачить тривогу як невід’ємну складову людського існування, що пов’язана з усвідомленням свободи вибору, відповідальності та невизначеності життєвих перспектив [25]. Такий підхід дозволяє поглибити розуміння феномену тривожності,

розглядаючи її не тільки як деструктивний емоційний стан, але і як чинник особистісного становлення та розвитку.

На відміну від попередніх підходів, когнітивна модель тривожності, розроблена Аароном Беком, представляє тривожність через режими негативного мислення та когнітивних спотворень, які роблять реальність повсякденного життя потенційно загрозливою [21]. У цьому підході інтерпретація подій поза собою диктує рівень тривожності. Це можна побачити відображеним у набагато сучаснішій літературі, яка підкреслює зв'язки між когнітивними операціями та станами розуму.

З точки зору вітчизняної психології, тривожність загалом вважалася складним, інтегративним конструктом для встановлення. Зокрема, С. Д. Максименко визначив її як стан розуму, що включає відчуття "суб'єктивного відчуття загрози та пов'язаної з нею емоційної збудженості", що виникає через те, що вона пов'язана з відчуттям психологічної загрози [10]. Відповідно, М. В. Савчин стверджує, що тривожність функціонує як основний модератор поведінки, може дезорганізувати діяльність, але в певних сценаріях може мобілізувати діяльність [15].

Важливою подією у розвитку теорії тривожності стало введення Чарльзом Спілбергером концепції розрізнення двох основних типів цього феномену: ситуативної та особистісної тривожності [28]. Цей підхід здобув значну популярність у сучасній психологічній науці і ліг в основу численних емпіричних досліджень

Ситуативна тривожність (або станова тривожність) — це короткочасна емоційна реакція на певні стресові або загрозливі ситуації. Це емоційний стан високої напруги, відчуття тривоги, нервозності або підвищеної активності автономної нервової системи. Це питання того, які фактори навколишнього середовища складають ситуацію і як людина сприймає зовнішнє середовище залежно від інтенсивності ситуаційної тривожності. У студентів, наприклад, ця

тривожність має тенденцію збільшуватися, коли вони здають іспити, виступають публічно або відчувають соціальний тиск.

Особистісна тривожність, на відміну від ситуативної, є сталим психологічним показником і відображає схильність людини розглядати різноманітні життєві ситуації як потенційно загрозливі. Люди з високим рівнем особистісної тривожності зазвичай схильні до частих проявів неспокою, напруження та невпевненості навіть за умов відсутності реальних небезпек. Така риса формується внаслідок особистого досвіду, виховання, рівня самооцінки та індивідуальних психологічних характеристик [10].

Ситуативна тривожність та особистісна тривожність тісно пов'язані та діють як більш складна система впливу один на одного. Дуже високий рівень особистісної тривожності призведе до інтенсивних реакцій на стресові ситуації, включаючи ситуаційну тривожність. Більше того, повторювані переживання ситуаційної тривожності призводять до її зміцнення в стійкий тип особистості.

Для наглядного розуміння різниці ситуативної та особистісної тривожності доцільно порівняти їхні ключові характеристики. Основні відмінності між ситуативною та особистісною тривожністю подано в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Порівняльна характеристика ситуативної та особистісної тривожності

Критерій	**Ситуативна тривожність**	**Особистісна тривожність**
Характер прояву	Тимчасовий стан	Стійка риса особистості
Причина виникнення	Конкретна ситуація	Індивідуальні особливості
Тривалість	Короткочасна	Тривала
Інтенсивність	Залежить від ситуації	Відносно стабільна
Прояви	Напруження, хвилювання	Постійна схильність до тривоги

У рамках вітчизняної психології концепцію Чарльза Спілбергера адаптував Юрій Ханін [18]. Він створив методологічні підходи для оцінки

ситуативної та особистісної тривожності, що стали основою шкали тривоги Спілбергера–Ханіна, яка широко використовується у психологічних дослідженнях.

Ключовим завданням під час аналізу емоційної сфери особистості є чітке розмежування понять «тривога» і «страх». Ці терміни часто сприймаються як синоніми, але між ними існують істотні відмінності. Страх виникає як відповідь на конкретну, реальну загрозу або небезпеку і має чітко визначений об’єкт. Страх виконує адаптивну функцію: він мобілізує організм для швидкого реагування, наприклад, через втечу чи захист, і здебільшого зникає після усунення джерела небезпеки. Натомість тривожність має більш узагальнений характер, її сутність відзначається відсутністю конкретного об’єкта. Це стан, пов’язаний з очікуванням чи передчуттям небезпеки, радше ніж із реальною загрозою [4;15].

Тривожність також включає внутрішню напругу та відчуття нестабільності, з відчуттям втрати контролю та відчуттям перевантаженості. Вона може виникати з об'єктивних причин, але, як ми бачили, є більш складним явищем. Зазвичай вона супроводжується когнітивними процесами, такими як оцінка теперішнього або прогнозування майбутнього. У цьому контексті тривожність розглядається як реакція на зовнішні події, але також є продуктом інтерпретованих подій і тому психологічно вписується в більш глибокий сенс.

Страх за своєю природою є тимчасовим, виникаючи лише у відповідь на певні обставини, тоді як тривожність може прогресувати до хронічного стану і бути основною характеристикою особистості. Підвищений рівень тривожності часто призводить до порушення організації діяльності, зниження продуктивності, труднощів у прийнятті рішень та ускладнень у соціальній взаємодії.

Рівень тривожності формується під впливом різноманітних взаємопов'язаних чинників біологічного, соціального й психологічного походження. Біологічні фактори включають особистісні особливості нервової

системи: міцність і гнучкість її процесів, ступінь емоційної чутливості та генетичну схильність до підвищеної чутливості. Такі особливості сильно вплинули на фундаментальному рівні на особистісну тривожність, яка функціонує як майже постійна якість індивіда [4;10].

Соціальні фактори включають умови виховання, стиль стосунків із батьками, якість міжособистісних взаємин, середовище, в якому перебуває індивід, а також вплив ширших суспільних процесів, таких як економічні кризи, соціальні потрясіння чи військові конфлікти. Негативний соціальний досвід, такий як часті переживання невпевненості, критики або загрози, може викликати ситуаційну тривожність і служити для її посилення на рівні особистісної властивості [19].

Психологічні чинники охоплюють особливості самосприйняття, рівень самооцінки, розвиненість концепції власного «Я» та досвід взаємодії зі стресовими ситуаціями. Низька або нестабільна самооцінка, невпевненість у собі, схильність до самокритики й негативних очікувань значно підвищують ризик розвитку тривожних станів. У таких випадках тривожність часто стає наслідком суб'єктивного сприйняття людиною пережитого досвіду й оцінки обставин зовнішнього світу [16].

Формування тривоги не є одиничним процесом і зазвичай починається з повторюваних епізодів ситуативної тривоги. Зрештою, ці стани можуть стати вкоріненими формами тривоги: стійкими тривожними установками, які поступово перетворюються на особистісну тривогу. Таким чином, ситуативна тривога стає своєрідним фундаментом, на якому закріплюється стійка особистісна риса тривоги, особливо при довготривалому впливі стресорів.

Емпатія є важливою, хоча іноді суперечливою, частиною цього процесу. Оскільки вона включає розуміння та співпереживання емоційним реакціям, вона має особливе значення для соціальної взаємодії та професійного життя, особливо для майбутніх психологів. Проте ці високі рівні емпатії можуть підвищити

емоційну вразливість. В умовах соціальної нестабільності або військових подій, відчуття болю, страждань та емпатії до інших людей може сильніше втягнути у емоційну сферу негативу. Це, в свою чергу, підвищує рівень тривоги.

Зазначені фактори набувають особливого значення у періоди суспільних криз, коли стресові впливи суттєво посилюються. У деяких випадках навіть помірно тривожні особи можуть відчувати підвищені рівні ситуативного неспокою. Цю поведінку потрібно ретельно вивчати, а також досліджувати в певному світлі з точки зору пов'язаних факторів у психологічних рисах.

Прояви тривожності є складним і багатовимірним явищем, що зачіпає різні аспекти психічної діяльності особистості. Вони впливають на емоційну, когнітивну, поведінкову та навіть фізіологічну сфери функціонування людини. Емоційні симптоми тривожності проявляються через відчуття внутрішнього неспокою, напруження, невизначеного страху, занепокоєння, підвищеної роздратованості та чутливості до зовнішніх чинників. У деяких випадках це може призводити до таких переживань, як почуття безпорадності, втрата контролю над подіями або постійне очікування негативного розвитку ситуацій [4].

Когнітивні прояви тривожності супроводжуються характерними змінами у мисленні, які включають схильність до негативних очікувань, перебільшення реальних загроз, труднощі концентрації, знижену здатність приймати рішення та появу нав’язливих думок. Люди з високим рівнем тривожності часто трактують нейтральні чи двозначні ситуації як потенційно загрозливі. Це створює емоційне напруження та запускає порочне коло тривожних переживань.

Поведінковий аспект тривожності виражається через прагнення уникати складних або відповідальних ситуацій, зниження активності, невпевненість у власних діях і труднощі в налагодженні соціальних контактів. У навчальній сфері це може проявлятися схильністю до прокрастинації, страхом перед оцінкою, неохотою до публічних виступів або пасивністю в ініціативах. Водночас

тривожність інколи має компенсаторну функцію, стимулюючи надмірну підготовку чи посилений контроль власної поведінки.

Разом із цими проявами тривожність зазвичай супроводжується фізіологічними реакціями тіла, такими як прискорене серцебиття, підвищене потовиділення, м’язове напруження, порушення сну або загальне відчуття втоми. Такі реакції виникають через активацію вегетативної нервової системи і свідчать про стан організму, який перебуває у готовності реагувати на уявну загрозу.

Підвищений рівень тривожності суттєво впливає на життєдіяльність людини. Він може знижувати ефективність навчання, погіршувати академічну успішність, ускладнювати процес засвоєння нових знань і обмежувати соціальну адаптацію. У сфері міжособистісних стосунків тривожність часто виявляється через підвищену залежність від думки оточення, невпевненість у спілкуванні та схильність уникати соціальних контактів.

Крім того, тривожність є тісно пов’язаним фактором з психологічним благополуччям особистості. Хронічно підвищений рівень тривожності може спричиняти емоційне виснаження, знижувати самооцінку, формувати песимістичні установки, а також підвищувати ризик виникнення психоемоційних порушень. Проте, у помірних межах тривожність може виконувати адаптивну функцію, сприяючи мобілізації внутрішніх ресурсів особи та підвищуючи її відповідальність за досягнення поставлених цілей.

Аналізуючи існуючі теоретичні підходи щодо розуміння феномену тривожності, її структурних компонентів, детермінант і форм прояву, необхідно звернути увагу на вікові особливості цього явища. Одним із найбільш значущих періодів у розвитку особистості є юнацький вік, що характеризується динамічними змінами у самосвідомості, емоційній регуляції та соціальній інтеграції. З огляду на це дослідження аспектів тривожності у зазначеному віковому періоді набуває виняткової наукової та практичної актуальності.

Юнацький вік вирізняється активним становленням Я-концепції, розвитком самосвідомості, формуванням ціннісної системи та життєвих орієнтирів, що супроводжується процесами професійного самовизначення [13]. У цей період індивід прагне до самоствердження, пошуку власної ідентичності та визначення свого місця в соціумі. Разом із цим подібні процеси нерідко супроводжуються внутрішніми конфліктами, станами невизначеності та підвищеною чутливістю до суспільних оцінок.

Зазначені специфічні особливості юнацького віку зумовлюють підвищення емоційного напруження і вразливості, що сприяє зростанню рівня тривожності. Молодь часто стикається з невпевненістю у власних здібностях, страхом перед майбутнім і сумнівами щодо прийнятого вибору професійного чи життєвого шляху. Додатково, важливість соціального схвалення, залежність від громадської думки та бажання відповідати очікуванням оточуючих можуть поглиблювати як ситуативний, так і стабільний рівень тривожності [19].

Особливої уваги в цьому контексті заслуговують студенти-психологи як специфічна соціально-професійна група. Період їхнього навчання у закладах вищої освіти супроводжується значними навчальними вимогами та необхідністю адаптації до нових умов життя й навчання. Це підвищує рівень ситуативної тривожності через зростання обсягу відповідальності за освітню діяльність. Однак професійна підготовка майбутніх психологів включає також інтроспекцію, саманаліз емоційних переживань і розвиток емпатії, що суттєво загострює чутливість як до власного внутрішнього стану, так і до емоційного стану інших людей.

Високий рівень емпатії, який часто притаманний студентам-психологам, може бути як цінним ресурсом, так і потенційним джерелом ризику. Здатність глибоко співпереживати емоційним станам інших, особливо в умовах соціальної нестабільності чи воєнних подій, здатна викликати надмірний рівень емоційного навантаження. Це, своєю чергою, може спричиняти підвищену тривожність, яка

проявляється як у вигляді ситуативної тривоги, обумовленої конкретними обставинами, так і у формуванні більш стійких тривожних станів.

1.2. Особливості та фактори формування самооцінки студентів-психологів

Питання самооцінки є однією з ключових тем у психології особистості. Вона визначає, як людина ставиться до себе самої, впливає на вибір цілей, мотивацію, рівень прагнень, а також формує характер міжособистісних взаємин. У науковій літературі самооцінка розглядається як багатогранна інтегративна структура, яка відображає уявлення особистості про власні можливості, якості та роль у соціальному середовищі [10; 16].

У більш вузькому сенсі самооцінку трактують як оцінне ставлення людини до себе самої, що формується через процеси самопізнання, рефлексії та соціальної взаємодії. Вона виконує важливу функцію саморегуляції, оскільки впливає на вибір життєвих цілей, активність у досягненні успіхів і спосіб осмислення власного досвіду та результатів.

Відповідно до підходів вітчизняних дослідників, таких як С. Д. Максименко і М. В. Савчин, самооцінка є основним елементом самосвідомості, яка формується у процесі діяльності та спілкування [10; 15]. Вона слугує механізмом регуляції поведінки особистості і включає три компоненти: когнітивний, емоційний і поведінковий. Когнітивний компонент відображає знання людини про власні риси, можливості й здібності; емоційний компонент показує ступінь задоволення або незадоволення собою; поведінковий виражає рівень впевненості або невпевненості у власних вчинках. Гармонійна взаємодія цих складових забезпечує цілісність самооцінки як важливого психологічного феномену.

Важливість самооцінки як ключового компонента особистісного розвитку обумовлена її поступовим формуванням у процесі соціалізації, що залежить від характеру взаємодії індивіда з соціальним середовищем. У міру комунікації людина отримує зовнішній зворотний зв'язок від значущих інших, який інтегрується у внутрішню когнітивну структуру та утворює базу для формування самосприйняття [2]. Самооцінка не є статичним утворенням; навпаки, її рівень та характеристики змінюються під впливом життєвого досвіду, досягнень і невдач, а також соціальних норм і очікувань.

У зарубіжній психологічній науці вагомий внесок у розуміння феномену самооцінки зробили Карл Роджерс та Моріс Розенберг. Карл Роджерс трактував самооцінку як інтегральну складову Я-концепції, що формується в контексті взаємодії індивіда із соціальним довкіллям. Особливу увагу він приділяв механізмам прийняття та неприйняття з боку оточуючих, вважаючи, що безумовне позитивне прийняття є необхідною передумовою для розвитку збалансованої самооцінки та внутрішньої гармонії особистості. Моріс Розенберг акцентував увагу на соціальному характері самооцінки, розглядаючи її як наслідок інтеграції соціальних оцінок й норм у когнітивну структуру індивіда [27]. Його концепція підкреслювала залежність самооцінки від того, наскільки особа усвідомлює свою значущість і цінність у межах соціального середовища. Схожі тези висловлював С. Куперсміт, який підкреслював роль успішності, прийняття та підтримки з боку найближчого соціального оточення, зокрема родини, як ключових факторів у формуванні адекватного рівня самооцінки [23].

Суттєвим аспектом дослідження самооцінки виступає її якісна характеристика, що виражається через рівень адекватності. У психологічній літературі виділяються три основні види самооцінки: адекватна, завищена і занижена. Адекватна самооцінка базується на реалістичному сприйнятті власних можливостей, здібностей та індивідуальних рис, що сприяє гармонійному розвитку особистості, формуванню впевненості в собі й ефективній

саморегуляції. Індивіди з адекватною самооцінкою здатні критично аналізувати свої досягнення й невдачі, ставити перед собою реалістичні цілі та конструктивно реагувати на виклики і труднощі [16].

Завищена самооцінка проявляється у схильності переоцінювати власні можливості, ігнорувати реальні обмеження та сприймати ситуацію надмірно оптимістично. Такий стан часто призводить до завищених амбіцій, ускладнень у міжособистісному спілкуванні і труднощів при сприйнятті критики. Однак іноді завищена самооцінка виконує захисну роль, приховуючи внутрішню невпевненість чи компенсуючи відчуття власної неспроможності.

Самооцінка визначається за кількома важливими параметрами, серед яких найбільш значущими є рівень, адекватність, стійкість і диференційованість.

Адекватність відображає відповідність між уявленнями особистості про себе та її реальними можливостями, здібностями і досягненнями. Особи з адекватною самооцінкою здатні об’єктивно оцінювати як свої сильні сторони, так і недоліки, що сприяє встановленню реалістичних цілей та продуктивній роботі над собою. Натомість неадекватна самооцінка, як завищена, так і занижена, спотворює сприйняття власного «Я», ускладнює самореалізацію та впливає на гармонійність взаємин із навколишнім світом.

Стійкість самооцінки демонструє її здатність залишатися незмінною за різних життєвих обставин і не піддаватися випадковим зовнішнім впливам. Люди зі стійкою самооцінкою здатні зберігати впевненість у собі навіть під час невдач чи критики. У той же час нестійка самооцінка легко змінюється під впливом ситуаційних факторів, таких як думка оточуючих або тимчасові труднощі. Ця особливість є особливо критичною в юнацькому віці, коли самооцінка лише формується і є більш схильною до впливу зовнішнього середовища [13].

Диференційованість самооцінки відображає здатність особистості усвідомлювати різноманітні аспекти свого «Я», зокрема інтелектуальні,

емоційні, соціальні та моральні характеристики. Високий рівень диференційованості може свідчити про глибоке самопізнання, аналітичне мислення та здатність помічати багатовимірність своєї сутності. На противагу цьому низький рівень диференційованості виражається у спрощеному або узагальненому сприйнятті самого себе, що перешкоджає реалістичній оцінці власних можливостей і обмежень.

Високий рівень розвитку зазначених характеристик вказує на наявність зрілої й гармонійно сформованої самооцінки, яка відіграє значну роль у забезпеченні ефективної саморегуляції поведінки, психологічної стійкості та здатності до адаптації в умовах різноманітних життєвих ситуацій. Водночас недостатня розвиненість цих параметрів потенційно пов’язана з внутрішніми конфліктами, емоційною нестабільністю, підвищеною тривожністю та труднощами у прийнятті зважених рішень.

Занижена самооцінка особливо проявляється у недооцінюванні власних здібностей, невпевненості у собі, надмірній схильності до самокритики та залежності від оцінок і думок інших. Особи з таким типом самооцінки часто страждають через страх невдачі, уникають виконання складних завдань, демонструють невисокий рівень амбіцій, а також схильність до переживання емоційної напруги. Подібний рівень самооцінки негативно позначається на суб’єктивному психологічному благополуччі, сприяє виникненню емоційної нестабільності та суттєво знижує результативність діяльності.

Самооцінка виконує низку ключових функцій у структурі особистості. Зокрема, вона відіграє регулятивну функцію, оскільки саме через неї визначаються поведінкові моделі, вибір життєвих цілей та шляхів їх досягнення. Оцінна функція самооцінки виявляється через формування ставлення особистості до власних якостей і результатів діяльності. У свою чергу, мотиваційна функція сприяє визначенню рівня прагнень і активності індивіда, водночас впливаючи на його досягнення в різних сферах. Самооцінка також

реалізує захисну функцію, яка забезпечує підтримку психологічної гармонії та цілісності самосприйняття. Додатково вона виступає як адаптаційний інструмент, сприяючи успішній соціальній взаємодії та пристосуванню до змінюваного соціального контексту [15; 16].

Процес формування самооцінки триває протягом усього життя людини, однак найбільш інтенсивним він є у юнацькому віці. Як свідчать дані вікової психології, саме цей період характеризується активним розвитком самосвідомості, побудовою інтегрованого «Я-образу», упорядкуванням системи ціннісних орієнтирів та життєвих пріоритетів [13]. Впродовж юнацького віку молодь часто здійснює оцінювання своїх здібностей та потенціалу, соціальних ролей і статусів, що безпосередньо впливає на формування більш стабільної й узагальненої системи самооцінки.

У юнацькому віці самооцінка часто характеризується нестабільністю та суперечливістю. Це зумовлюється внутрішніми конфліктами, що виникають під час процесу самовизначення, а також підвищеною чутливістю до зовнішньої оцінки й соціальних стандартів [7]. Як зазначають дослідники, у цей період підлітки прагнуть самоствердження, але водночас нерідко стикаються з сумнівами у власних можливостях, що спричиняє коливання рівня самооцінки.

На її формування впливають як внутрішні, так і зовнішні фактори. До внутрішніх чинників належать індивідуально-психологічні особливості особистості, рівень розвитку самосвідомості, здатність до рефлексії, емоційна стабільність, а також накопичений досвід успіхів або невдач [16]. Значущим є й рівень домагань, який відображає баланс між реальними можливостями людини та її бажаннями.

Водночас зовнішні фактори включають соціальне оточення, стиль виховання, якість міжособистісних відносин, а також вплив соціальних норм і очікувань [16]. Взаємодія з іншими людьми, отримання від них зворотного зв’язку та оцінки з боку важливих для людини осіб суттєво впливають на її

уявлення про себе. Позитивна підтримка здатна сприяти розвитку адекватної й стабільної самооцінки, у той час як систематична критика або емоційна байдужість можуть її підірвати.

Умови та контекст діяльності індивіда теж відіграють важливу роль у формуванні самооцінки. Успіхи в навчанні, професійній сфері чи в стосунках із оточенням здатні підвищити впевненість у собі та своїх силах. Натомість часті невдачі можуть сприяти виникненню почуття некомпетентності й невпевненості [8]. У цьому сенсі важливо знайти рівновагу між особистісними досягненнями та очікуваннями.

Формування самооцінки у студентів, які здобувають освіту за спеціальністю «психологія», має свої особливості та потребує ґрунтовного аналізу. Процес навчання в цьому напрямку передбачає розвиток високого рівня рефлексії, постійний аналіз власних переживань і звернення до внутрішнього світу. Такий підхід сприяє глибокому усвідомленню особистих якостей, але водночас може провокувати надмірну критичність до себе і створювати ризики нестійкої або заниженої самооцінки [6].

Додатковий вплив чинять умови професійного становлення. Студенти-психологи опиняються в середовищі, де від них очікується відповідність певним професійним стандартам, що часто викликає внутрішнє напруження, сумніви щодо власної компетентності та залежність від оцінок викладачів і відгуків одногрупників. Згідно з думкою Н. Ф. Шевченко, сучасні соціальні виклики, такі як нестабільність і кризові явища, ще більше ускладнюють процес формування адекватної самооцінки у молоді [19].

Таким чином, самооцінка є складною і динамічною системою, яка формується під впливом сукупності внутрішніх і зовнішніх факторів. Вона відіграє важливу роль у розвитку особистості, особливо в юнацькому віці, коли відбувається професійне становлення. З огляду на її специфіку та зв’язок із рівнем тривожності, необхідно приділяти особливу увагу детальному вивченню

цього феномену для більш ефективної підтримки студентів-психологів у процесі навчання та професійного розвитку.

1.3. Психологічні особливості тривожності та самооцінки студентів психологів під час воєнного стану

У сучасних умовах, особливо в умовах воєнного часу, відбувається значний вплив на психоемоційний стан особистості, що супроводжується підвищенням рівня напруження, тривожності та невизначеності. Війна виступає вагомим фактором стресу, який руйнує базові потреби людини, такі як почуття безпеки, стабільності та контроль над власним життям [4; 19]. У таких обставинах тривожність стає домінуючим психологічним станом, який впливає на спосіб функціонування особистості.

Сучасна психологія розглядає тривожність у кризових умовах як подвійне явище: вона може виступати ситуативною реакцією на конкретні загрози або формуватися як стійка особистісна риса, викликана тривалим впливом стресу. Постійна напруга через інформаційні повідомлення, хвилювання за власну безпеку та безпеку близьких, а також зміни в усталеному способі життя підсилюють прояви як тимчасової, так і хронічної тривожності [28; 29].

Особливу увагу варто приділяти аналізу тривожності у студентської молоді, яка знаходиться у фазі активного становлення як особистостей і професіоналів. За словами Н. Ф. Шевченко, сьогоднішні соціальні зміни, у тому числі й кризовий контекст, істотно ускладнюють адаптацію студентів, сприяючи зростанню психоемоційного напруження та погіршення їх психологічного самопочуття [19]. Військовий стан додатково загострює ці проблеми, створюючи сприятливий ґрунт для підвищення рівня тривожності.

Студенти, які навчаються психології, є особливою соціально-професійною групою, яка має унікальні особливості в контексті формування та вираження тривожності в навчальному процесі та буденному житті. Завдяки спеціалізованим знанням вони володіють цінними навичками щодо розуміння психологічних механізмів, регуляції емоційних станів, способів подолання стресу та використання ефективних стратегій адаптації. Така обізнаність часто слугує важливим ресурсом для зниження емоційного напруження та формування психологічної стійкості. Крім того, здатність усвідомлювати свої емоційні стани й активно застосовувати вивчені копінг-стратегії дозволяє їм ефективніше долати складнощі й зберігати душевну рівновагу в умовах стресових ситуацій [10; 15].

З урахуванням особливостей професійної підготовки майбутніх психологів, чималий акцент робиться на розвитку рефлексивних навичок, здатності до самоаналізу та постійного заглиблення у внутрішній світ. Ці аспекти, хоча і важливі для професійного зростання, можуть також створювати основу для надмірного аналізу особистих емоційних станів, з їхньою можливою гіперболізацією. У результаті навіть дрібні емоційні труднощі можуть сприйматися як значущі, провокуючи глибше почуття тривоги.

Окрім цього, студенти-психологи часто мають високу емоційну чутливість і здатність до емпатії, адже це ключові якості у професії, які, однак, водночас роблять їх більш вразливими. Глибоке розуміння та переживання чужих емоційних станів, особливо в контексті воєнних подій, коли стрес охоплює значну частину соціуму, може призводити до накопичення власної емоційної напруги. Це явище відоме як вторинний стрес або емоційне перенавантаження, коли людина поглинає не лише свої проблеми, але й переживання інших.

На додачу до цього, студенти-психологи знаходяться у важливому періоді професійного становлення: формують свою ідентичність, розвивають компетентності та оцінюють власну відповідність майбутній професії. В умовах

війни їхні уявлення про себе як майбутніх фахівців можуть змінюватися: з’являються сумніви щодо власної компетентності, можливості ефективно працювати і надавати допомогу в кризових ситуаціях. Ці переживання здатні посилити внутрішню невпевненість та сприяти зміні уявлень про власні можливості.

Формування самооцінки також зазнає суттєвих змін у кризових обставинах війни. Соціальна нестабільність, обмеження можливостей для самореалізації, зміни в освітньому процесі та життєвих ситуаціях впливають на сприйняття студентами власного потенціалу й перспектив. Як стверджує Т. М. Титаренко, складні життєві обставини кардинально змінюють світосприйняття особистості, спричиняючи переоцінку цінностей, цілей і своєї сутності [17].

У таких умовах самооцінка студентів може бути вкрай мінливою і динамічною, постійно змінюючись під впливом зовнішніх факторів і внутрішніх переживань. Воєнний стан створює атмосферу невизначеності, руйнує звичні життєві плани, обмежує можливості для самореалізації та досягнення цілей, що значно впливає на те, як молодь уявляє своє майбутнє. Втрата впевненості у завтрашньому дні, складнощі з плануванням професійної кар’єри, нестабільність освітнього процесу, а також постійна тривога за власну безпеку і добробут близьких можуть призводити до виникнення нестійкої або заниженої самооцінки [17; 19].

Втім, важливо зазначити, що ефект воєнного стану на самооцінку не завжди є виключно негативним. Процес подолання життєвих труднощів, успішна адаптація до нових умов життя, активація внутрішніх ресурсів і отримання підтримки від соціального оточення здатні сприяти розвитку більш зрілої, стійкої та адекватної самооцінки. Пережиття кризових ситуацій і їхнє успішне вирішення можуть додати впевненості у власних силах, зміцнити почуття відповідальності, розвинути самостійність і сформувати внутрішню стійкість особистості [1; 16].

Ключову роль у стабілізації самооцінки відіграє соціальне середовище. Підтримка родини, друзів, викладачів та позитивні взаємини у колективі навчального закладу мають великий вплив. Увага до досягнень, конструктивний і корисний зворотний зв'язок, а також щира емоційна підтримка сприяють формуванню адекватного самосприйняття та зменшенню внутрішнього напруження [2; 12]. Зважаючи на це, організація психологічного супроводу студентів набуває особливого значення. Такий супровід має бути спрямований на підтримку їхнього психоемоційного стану та розвиток позитивного ставлення до себе.

Проблема взаємозалежності тривожності та самооцінки набуває особливої актуальності у контексті воєнного стану, що створює унікальні умови для вивчення цього складного психоемоційного явища. Тісний зв'язок між цими двома феноменами відображає їхню постійну взаємодію, яка впливає на внутрішню рівновагу особистості та її здатність адаптуватися до стресових обставин. Фундаментом для розгляду цієї проблеми стали дослідження А. П. Гуменюка, який виявив, що низька самооцінка сприяє зростанню ситуативної та особистісної тривожності, тоді як адекватна і стабільна самооцінка є ключовим ресурсом психологічної стійкості та ефективного долання кризових ситуацій [6]. Ці висновки стали базою для подальшого наукового аналізу впливу воєнних умов на психіку молоді, особливо студентів, які зазнають кардинальних змін у своєму емоційному стані під час конфлікту.

Розвиток тривожності може призводити до формування негативного образу себе, втрати впевненості у власних здібностях, сумнівів у компетентності та неспроможності контролювати життєві обставини. З іншого боку, нестійка чи занижена самооцінка робить людину більш чутливою до сприйняття невдач і критики, що сприяє переоцінюванню загрозливості ситуацій та знижує ефективність використання стратегій подолання стресу. Унаслідок цього формується так зване «замкнене коло», де низька самооцінка і тривожність

взаємно посилюють одне одного, поглиблюючи емоційну напруженість та дезадаптивні прояви.

Особливо загостреним цей процес стає серед студентів-психологів, які перебувають на етапі професійного формування. Умови воєнного часу можуть провокувати у них страх перед майбутніми професійними викликами, сумніви щодо власних здібностей, а також підвищене почуття відповідальності за надання психологічної підтримки. Такий стан одночасно знижує їх самооцінку і підвищує рівень тривожності, що негативно впливає на їхній особистісний розвиток як майбутніх фахівців.

Відповідно до когнітивної теорії Аарона Бека, тривожність багато в чому залежить від характерних особливостей мислення: активності негативних автоматичних установок, схильності до катастрофізації подій, перебільшення можливих негативних наслідків та нехтування власними ресурсами [21]. У стані підвищеної тривоги особистість має тенденцію сприймати навіть нейтральні чи невизначені ситуації як потенційно загрозливі, що посилює її емоційний неспокій і ускладнює здатність до раціонального оцінювання навколишнього світу.

Студенти-психологи, які вирізняються підвищеним рівнем рефлексивності та схильністю до глибокого самоаналізу, можуть переживати більш яскравий прояв відповідних когнітивних механізмів. З одного боку, така особливість здатна спричинити надмірне занурення у власні переживання, фокусування на ймовірних негативних сценаріях та підсилення тривожності. З іншого боку, набуті професійні знання у сфері психології формують основу для усвідомлення подібних когнітивних викривлень і сприяють їх корекції. Наприклад, елементи когнітивно-поведінкового підходу як переосмислення ситуації, управління негативними думками і розвиток більш адаптивних переконань навпаки можуть допомогти зменшити рівень тривожності та зміцнити самооцінку.

У контексті воєнного стану психологічні особливості проявів тривожності та самооцінки студентів-психологів залежать від цілого спектра чинників. Важливими серед них є соціальна нестабільність, емоційний тиск, специфіка навчальної підготовки, індивідуально-особистісні риси, а також характер емоційної сфери. У цих умовах зв'язок між тривожністю та самооцінкою стає ще більш значущим, що вимагає їхнього всебічного наукового дослідження.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Відповідно до поставлених завдань кваліфікаційної роботи у першому розділі було проведено теоретичний аналіз проблеми тривожності та самооцінки особистості в контексті сучасної психологічної науки. Це дозволило систематизувати основні наукові підходи до розуміння цих феноменів і розкрити їхній взаємозв'язок, особливо на тлі викликів воєнного часу. Також, згідно з другим пунктом завдань було визначено особливості тривожності та самооцінки студентів психологів в умовах воєнного стану.

У процесі аналізу з'ясовано, що тривожність є складним психічним явищем, яке розглядається як емоційно-психологічний стан і як стійка характеристика особистості. Сучасна психологія розрізняє ситуативну (реактивну) тривожність, яка виникає у відповідь на конкретні стресові ситуації, і особистісну тривожність, що характеризує схильність індивіда до переживання тривоги незалежно від обставин. Ця класифікація детально обґрунтована в працях Ч. Спілбергера. Проведений аналіз дозволяє дійти висновку, що рівень тривожності визначається сукупністю внутрішніх (індивідуально-психологічних) і зовнішніх (соціальних) чинників, а її підвищений рівень може негативно впливати на емоційний стан, поведінкові стратегії та здатність до адаптації.

Самооцінка, у свою чергу, виявлена як ключовий компонент самосвідомості особистості, що визначає ставлення до себе, регулює діяльність індивіда і впливає на його рівень прагнень. Формування самооцінки є складним процесом соціалізації та обумовлене взаємодією внутрішніх і зовнішніх факторів. Основними її параметрами є рівень, адекватність, стійкість і диференційованість. Крім того, самооцінка виконує важливі функції, такі як регулятивна, оцінна, мотиваційна, захисна й адаптаційна. Для юнацького віку характерні специфічні особливості формування самооцінки, які обумовлені активними процесами самовизначення, підвищеною рефлексивністю і чутливістю до соціальних оцінок.

Окремо проаналізовано психологічні особливості студентів-психологів як специфічної соціальної групи. Встановлено, що представники цієї категорії вирізняються високим рівнем рефлексії, емпатійності та емоційної чутливості. З одного боку, ці характеристики сприяють формуванню професійної компетентності, однак, з іншого боку, вони можуть посилювати їхню вразливість до тривожних станів. Процес професійного становлення студентів-психологів супроводжується розвитком самооцінки та формуванням професійної ідентичності, для яких характерною є певна нестабільність у зв’язку з особливостями цього етапу життя.

У сучасних умовах воєнного стану спостерігається суттєве зростання рівня тривожності через вплив численних стресогенних чинників, таких як невизначеність майбутнього, загроза безпеці, соціальна нестабільність і перенасичення інформацією. Ці фактори негативно відображаються на самооцінці особистості, що сприяє її зниженню або нестабільності. Проте виявлено, що наявність позитивних соціальних умов, отримання підтримки та успішна адаптація можуть відігравати роль стабілізатора самооцінки й ефективно знижувати рівень тривожності.

На основі аналізу наукових джерел, зокрема досліджень А. П. Гуменюка, встановлено, що між рівнем самооцінки та тривожністю існує тісний взаємозв’язок. Занижена самооцінка провокує зростання тривожності, тоді як адекватна самооцінка виступає ключовим фактором психологічної стійкості. Умови воєнного стану підсилюють цей зв’язок, підкреслюючи потребу в подальшому його детальному емпіричному вивченні.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз підтвердив значущість проблеми взаємозв’язку між тривожністю та самооцінкою студентів-психологів у сучасному контексті. Це створює наукову основу для виконання емпіричного дослідження, результати якого будуть детально висвітлені у другому розділі роботи.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження взаємозв'язку тривожності та самооцінки студентів-психологів в умовах воєнного стану було проведено протягом березня 2026 року на базі Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, зокрема серед здобувачів вищої освіти кафедри практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій Навчально-наукового інституту «Українська інженерно-педагогічна академія».

Особливості проведення дослідження були зумовлені тим, що на цей момент студенти вже мали тривалий досвід навчання в умовах воєнного стану, адаптувалися до змін освітнього процесу, зокрема дистанційного або змішаного формату навчання, а також сформували певні стратегії психологічної адаптації до стресогенних умов.

Специфіка організації емпіричного дослідження в умовах воєнного стану визначалася об'єктивними обмеженнями щодо можливості проведення очних зустрічей з респондентами та необхідністю дотримання заходів безпеки. У зв'язку з цим усі етапи збору емпіричних даних здійснювалися в онлайн-форматі з використанням платформи Google Forms. Такий підхід забезпечив не лише безпеку учасників дослідження, але й створив комфортні умови для проходження опитування, оскільки респонденти мали можливість самостійно обирати зручний час і місце для участі.

Діагностичний етап дослідження передбачав проведення психодіагностичного обстеження на основній вибірці студентів-психологів. Збір

емпіричних даних здійснювався шляхом розповсюдження електронного посилання на анкету через навчальні та комунікаційні канали університету. Електронна форма складалася з кількох логічно пов’язаних блоків: вступного, який містив інформацію про мету та умови дослідження; демографічного, спрямованого на збір загальної інформації про респондентів; та психодіагностичного блоку, який включав обрані методики дослідження.

У ході дослідження були використані такі психодіагностичні методики:

– Шкала тривоги Спілбергера (STAI), що дозволяє визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності;

– Шкала самооцінки Розенберга, спрямована на виявлення загального рівня самооцінки особистості;

– Методика дослідження рівня емпатійних тенденцій (за І. Юсуповим), яка дає змогу оцінити рівень розвитку емпатії як важливої психологічної характеристики.

Послідовність розміщення методик у формі була логічно обґрунтованою: спочатку респондентам пропонувалося пройти шкалу тривожності, далі – шкалу самооцінки, а завершував опитування блок, спрямований на визначення рівня емпатії. Така послідовність дозволила мінімізувати вплив попередніх відповідей на наступні та забезпечити більш об’єктивні результати.

Важливим аспектом організації дослідження стало дотримання часових рамок збору даних. Дослідження проводилося у період між навчальними модулями, що дозволило зменшити вплив академічного навантаження та екзаменаційного стресу на результати. Це сприяло отриманню більш достовірних даних щодо рівня тривожності та самооцінки студентів саме в контексті впливу воєнного стану.

У дослідженні взяли участь 30 здобувачів вищої освіти кафедри практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій Навчально-наукового інституту «Українська інженерно-педагогічна академія» Харківського

національного університету імені В. Н. Каразіна віком від 17 до 25 років. Вибірка включала студентів різних курсів навчання, що дозволило врахувати певні вікові та освітні особливості досліджуваної групи.

При формуванні вибірки основна увага була зосереджена на професійній приналежності респондентів, оскільки дослідження спрямоване на вивчення особливостей саме студентів-психологів. Гендерні відмінності у даному дослідженні окремо не аналізувалися, оскільки основною метою було виявлення загальних закономірностей взаємозв’язку тривожності та самооцінки в умовах воєнного стану.

Вибір студентів-психологів як цільової групи дослідження зумовлений кількома чинниками. По-перше, специфіка їхньої професійної підготовки передбачає розвиток рефлексивності, емпатійності та навичок самопізнання. По-друге, вони володіють базовими знаннями про психічні процеси, що сприяє більш усвідомленому заповненню психодіагностичних методик. По-третє, в умовах воєнного стану майбутні психологи часто стикаються з необхідністю емоційної підтримки оточуючих, що підсилює психоемоційне навантаження та робить їх особливо цікавою групою для дослідження.

Специфіка дослідження також полягала в тому, що всі учасники перебували в умовах воєнного стану, що супроводжувалося постійною загрозою безпеці, інформаційним напруженням, змінами у способі життя та навчання. Багато студентів мали досвід адаптації до дистанційного навчання, зміни місця проживання, а також переживання за близьких, що створювало додаткове емоційне навантаження і могло впливати на рівень тривожності та самооцінки.

Етичні аспекти дослідження були дотримані на всіх етапах його проведення. Перед початком опитування учасники були поінформовані про мету дослідження, умови участі, принципи добровільності та конфіденційності. Участь у дослідженні була повністю добровільною, а отримані дані

використовувалися виключно в узагальненому вигляді. Персональні дані респондентів не збиралися, що забезпечило анонімність дослідження.

Таким чином, організація емпіричного дослідження взаємозв'язку тривожності та самооцінки студентів-психологів в умовах воєнного стану базувалася на принципах науковості, системності, об'єктивності та етичності. Використання онлайн-формату збору даних дозволило забезпечити безпечні умови для учасників та отримати достовірні результати, які стануть основою для подальшого аналізу та інтерпретації у наступних підпунктах дослідження.

2.2 Вибір та обґрунтування методик емпіричного дослідження

Для досягнення мети дослідження та вирішення поставлених завдань було здійснено підбір комплексу психодіагностичних методик, які дозволяють всебічно дослідити рівень тривожності, особливості самооцінки та рівень розвитку емпатійних тенденцій у студентів-психологів.

Вибір методик зумовлювався необхідністю отримання надійних, валідних і об'єктивних емпіричних даних щодо досліджуваних психологічних феноменів. Особлива увага приділялася відповідності обраних інструментів меті дослідження, їх психометричним характеристикам, а також можливості застосування в умовах онлайн-опитування. Крім того, враховувалася адаптованість методик до української вибірки та їх широке використання у сучасних психологічних дослідженнях.

З огляду на те, що предметом дослідження є взаємозв'язок тривожності та самооцінки студентів-психологів в умовах воєнного стану, до діагностичного інструментарію було включено методики, які дозволяють виміряти як емоційні (тривожність), так і когнітивно-оцінні (самооцінка) компоненти особистості. Додатково було враховано роль емпатії як важливої професійної характеристики

майбутніх психологів, яка може впливати на рівень тривожності та особливості самосприйняття.

Таким чином, у дослідженні було використано три взаємодоповнюючі психодіагностичні методики:

– шкала тривоги Спілбергера (STAI);

– шкала самооцінки Розенберга;

– методика дослідження рівня емпатійних тенденцій (за І. Юсуповим).

Однією з провідних методик, застосованих у цьому дослідженні, є шкала оцінки тривожності State-Trait Anxiety Inventory (STAI), розроблена американським психологом Чарльзом Спілбергером. Вона була створена в рамках диференційного підходу до вивчення тривожності та спрямована на розмежування двох її ключових аспектів — ситуативної (реактивної) тривожності та особистісної тривожності. Завершена версія цього опитувальника побачила світ у 1983 році і з того часу здобула широку популярність у психологічній практиці завдяки високим показникам надійності та валідності [28; 29].

Концептуальна база методики ґрунтується на тезі, що тривожність може виникати як тимчасовий емоційний стан, спричинений певною ситуацією, або ж як відносно постійна індивідуально-психологічна риса. Ситуативна тривожність характеризує поточний емоційний стан людини, який проявляється через напруження, занепокоєння і нервозність у конкретний момент часу. У свою чергу, особистісна тривожність окреслює загальну тенденцію людини сприймати різноманітні життєві ситуації як потенційні загрози та реагувати на них підвищеною тривогою [4; 10].

У контексті даного дослідження застосування шкали STAI є обґрунтованим і доцільним, оскільки вона дозволяє комплексно аналізувати рівні тривожності серед студентів-психологів в умовах воєнного стану. Завдяки цій методиці можна не тільки оцінити поточний рівень тривоги, який виникає

через вплив стресових факторів (ситуативна тривожність), але й визначити індивідуальну схильність до переживання тривожності (особистісна тривожність). Це особливо важливо, оскільки воєнний стан є значущим зовнішнім стресором, здатним чинити різний вплив на людей залежно від їхнього рівня особистісної тривожності [19].

Шкала тривоги Спілбергера є одним із найпопулярніших стандартизованих інструментів психодіагностики, що характеризується високою надійністю та валідністю, підтвердженою численними науковими дослідженнями. Вона активно використовується як у фундаментальних, так і в прикладних дослідженнях — зокрема, у галузях клінічної, педагогічної та соціальної психології. Завдяки адаптації до різних культурних контекстів її ефективно впроваджують і в українському науковому та практичному середовищі [28].

Методика складається з двох окремих шкал, кожна з яких містить по 20 тез. Перша шкала оцінює ситуативну тривожність, яка відображає поточний емоційний стан («тут і тепер»), тоді як друга визначає рівень особистісної тривожності — більш стійкої характеристики особистості. Респонденти аналізують кожне твердження та оцінюють міру його відповідності своєму стану або типовим відчуттям за чотирибальною шкалою.

Процедура опитування може здійснюватись як індивідуально, так і групово, у паперовому або електронному форматах. У рамках цього дослідження інструмент реалізовувався за допомогою онлайн-платформи Google Forms, що значно спростило проведення опитування, забезпечивши доступність, зручність і конфіденційність для учасників. Перед початком анкетування респонденти отримували детальні інструкції щодо заповнення форми.

Результати опитування аналізуються шляхом обчислення загальних балів для кожної шкали окремо. Вони інтерпретуються згідно з встановленими

нормативами, дозволяючи класифікувати рівень тривожності як низький, середній або високий — як у контексті ситуативної, так і особистісної її форм.

Для вивчення самооцінки студентів-психологів було використано шкалу самооцінки Морріса Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale). Цей інструмент є одним із найпоширеніших у психологічних дослідженнях і призначений для оцінювання глобальної самооцінки особистості. Широкий спектр його застосувань охоплює як наукові дослідження, так і практичну діяльність [27].

Шкала самооцінки Розенберга, розроблена у 1965 році в рамках соціально-психологічного підходу до вивчення особистості, спрямована на визначення загального ставлення людини до самої себе. Основою цього інструменту є концепція самооцінки як відносно стабільного, узагальненого емоційно-ціннісного ставлення особистості до власного «Я», яке формується в процесі соціалізації та взаємодії з іншими людьми [27; 14].

Обрання цієї методики обумовлене її відповідністю цілям дослідження, насамперед потребою визначити рівень сформованості самооцінки у студентів-психологів і дослідити її зв’язок із рівнем тривожності. Шкала Розенберга дозволяє оцінити загальний показник самооцінки, який відображає ступінь прийняття чи неприйняття себе, рівень самоповаги та впевненості в особистих можливостях. Це особливо актуально в умовах воєнного стану, коли під впливом стресу може змінюватися сприйняття людиною самої себе [6; 17].

Методика характеризується високими показниками надійності та валідності, підтвердженими численними емпіричними дослідженнями. Вона є стандартизованим інструментом, адаптованим до різних культурних і соціальних контекстів, і широко використовується для оцінювання самооцінки серед представників різних вікових і соціальних груп [27].

Шкала містить 10 тверджень, спрямованих на оцінку загального ставлення до себе. Респонденти оцінюють рівень своєї згоди або незгоди з кожним із пунктів за чотирибальною шкалою. Деякі твердження сформульовані в

позитивному ключі, а інші — у негативному, що мінімізує вплив соціально бажаних відповідей і підвищує точність результатів.

Дослідження може проводитися індивідуально або групово, як у паперовому, так і в електронному форматі. У даному випадку методику реалізували за допомогою платформи Google Forms. Це забезпечило зручність для учасників дослідження та відповідало умовам роботи в складних реаліях воєнного часу.

Обробка результатів здійснюється шляхом підсумовування балів за всіма твердженнями з урахуванням зворотного кодування негативних пунктів. Отриманий підсумковий бал дозволяє оцінити рівень самооцінки як низький, середній або високий згідно зі встановленими інтерпретаційними критеріями.

У проведеному дослідженні рівня емпатії серед студентів-психологів була застосована методика діагностики емпатійних тенденцій, розроблена Ільдаром Юсуповим. Цей інструмент покликаний визначити здатність особистості до емоційного відгуку, співпереживання та усвідомлення емоційних станів оточуючих. Емпатія трактується як ключовий компонент міжособистісної взаємодії та професійної діяльності психолога.

Базою для цієї методики є концепція емпатії як багатогранного інтегративного феномена, що охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти. Вона виражається у здатності людини розуміти емоційні стани інших, співчувати їм і належно реагувати. Формування емпатії має тісний зв’язок із процесом соціалізації, визначаючи ефективність спілкування та якість міжособистісного розуміння [2; 12].

Застосування цієї методики у проведеному дослідженні обумовлено необхідністю врахування емпатії як одного із ключових психологічних факторів, що формують рівень тривожності та самооцінки особистості. З одного боку, високий рівень емпатії сприяє розвитку професійних компетенцій, полегшує розуміння інших людей і допомагає формувати позитивну самооцінку. З іншого

боку, надмірна емпатійність може викликати емоційне перенавантаження, зокрема в умовах високого соціального тиску, таких як кризові ситуації або воєнний стан. У таких обставинах студенти-психологи перебувають у контакті з травматичною інформацією, емоціями інших людей і виконують роль підтримки. [6; 20].

Емпатію можна розглядати як двофакторне явище — вона водночас виступає ресурсом психологічної стійкості та чинником, що підвищує рівень тривожності. Наприклад, надмірна емпатія сприяє сильнішому емоційному залученню до переживань інших, що може провокувати підвищення ситуативної тривожності. У той же час низький рівень емпатії здатен утруднити соціальну адаптацію і негативно позначитися на формуванні адекватної самооцінки. Урахування цих аспектів є важливим для детального аналізу взаємозв'язків між тривожністю та самооцінкою студентів-психологів.

Методика Ільдара Юсупова зарекомендувала себе як надійний і достовірний інструмент для вимірювання емпатійних тенденцій. Вона активно застосовується в галузях соціальної та педагогічної психології та дозволяє отримувати числові показники рівня емпатії, що сприяє якісному аналізу психологічних явищ. [12].

Методика структурована у форматі опитувальника, що складається з низки тверджень, спрямованих на відображення різних аспектів емпатії. Респондентам пропонується оцінити рівень своєї згоди з кожним із тверджень. Після обробки даних визначається загальний рівень сформованості емпатійних тенденцій.

Дослідження може проводитися як індивідуально, так і в груповій формі. В рамках цього дослідження методику було реалізовано через онлайн-формат із використанням платформи Google Forms. Це забезпечило зручність доступу та участі для респондентів.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку загального показника, який демонструє низький, середній або високий рівень емпатії.

Одержані дані використовуються для подальшого аналізу взаємозв’язків між емпатійністю, рівнем тривожності та самооцінкою.

Вибір комплексу психодіагностичних методик є науково обґрунтованим і відповідає цілям дослідження. Використання шкали тривожності Чарльза Спілбергера дало змогу оцінити ситуативну та особистісну тривожність, тоді як шкала самооцінки Морріса Розенберга допомогла визначити загальний рівень самооцінки. Методика Ільдара Юсупова застосовувалася для вимірювання ступеня розвитку емпатійних характеристик у студентів, які навчаються психології.

Поєднання цих інструментів дозволяє здійснити комплексний аналіз психологічних особливостей особистості, враховуючи як емоційні, так і когнітивно-оцінкові компоненти. Водночас акцент зроблено на емпатії як важливому чиннику, що впливає на показники тривожності та самооцінки. Завдяки цьому підходу створюються сприятливі умови для подальшого аналізу отриманих результатів і виявлення взаємозв'язків між досліджуваними характеристиками, які будуть розглянуті в наступних частинах роботи.

2.3. Аналіз результатів дослідження самооцінки та тривожності студентів психологів під час воєнного стану

На даному етапі дослідження було здійснено аналіз результатів емпіричного вивчення взаємозв’язку тривожності та самооцінки студентів-психологів в умовах воєнного стану. Основною метою аналізу стало виявлення рівня ситуативної та особистісної тривожності, особливостей самооцінки й емпатійних тенденцій респондентів, а також встановлення можливих взаємозв’язків між зазначеними психологічними характеристиками.

Перед тим як розглядати результати емпіричного дослідження є доцільним охарактеризувати віковий склад вибірки. У зв'язку з тим, що юнацький вік є важливим періодом у формуванні емоційної стійкості, самооцінки та способів реагування на стресогенні чинники. Тому аналіз вікового розподілу опитуваних респондентів дозволить мати більш повну картину для інтерпретування результатів дослідження. Розподіл учасників дослідження представлено на рис. 2.1.



Рис. 2.1 Розподіл студентів психологів за віком

Як видно з рис. 2.1, у дослідженні взяли участь 30 студентів віком від 17 до 25 років. Найбільшу частку вибірки склали респонденти у віці 22 років, це 5 осіб. По 4 учасники належали до вікових груп 18, 20, 21 і 23 роки. Найменша кількість представлена респондентами віком 19, 24 і 25 років, а саме по 2 особи у кожній віковій групі. Крім того, у дослідженні взяли участь 3 респонденти у віці 17 років, що становить 10,0 % вибірки.

Аналіз віку вибірки досліджуваних показує, що наше дослідження охопило юнаків різних вікових категорій. Цей етап характеризується інтенсивним процесом особистісного становлення. Також цей період відзначається посиленою емоційною чутливістю, нестабільністю емоційної сфери та формуванням професійної ідентичності. В умовах воєнного стану ці аспекти відчуваються ще більш гостро.

На першому етапі аналізу розглянемо результати дослідження рівня тривожності студентів психологів за методикою «Шкала тривоги Спілбергера–Ханіна (STAI)». Розподіл респондентів за рівнем ситуативної тривожності представлено у таблиці 2.1, а розподіл за особистісним рівнем тривожності у таблиці 2.2.

Таблиця 2.1

Розподіл студентів психологів за рівнем ситуативної тривожності

Рівень	Кількість осіб	Відсоток
Низький (до 30 балів)	5	16,7%
Помірний (31–44 бали)	4	13,3%
Високий (45 балів і вище)	21	70,0%
Всього	30	100%

Аналіз отриманих результатів показує, що переважна більшість респондентів, а саме 70,0 % (21 особа) мають високий рівень ситуативної тривожності. Це вказує на значне емоційне напруження, підвищене занепокоєння та переживання стресу, пов’язаного з актуальними життєвими обставинами. Помірний рівень ситуативної тривожності виявлено у 13,3 % (4 особи) досліджуваних, тоді як низький рівень спостерігається лише у 16,7 % (5 осіб). Отримані результати свідчать про те, що умови воєнного стану суттєво впливають на емоційний стан студентів-психологів та сприяють підвищенню рівня ситуативної тривоги.

Таблиця 2.2

Розподіл студентів психологів за рівнем особистісної тривожності

Рівень	Кількість осіб	Відсоток
Низький (до 30 балів)	3	10,0%
Помірний (31–44 бали)	8	26,7%
Високий (45 балів і вище)	19	63,3%
Всього	30	100%

Згідно з отриманими результатами, високий рівень особистісної тривожності характерний для 63,3 % (19 осіб) студентів-психологів. Це може

свідчити про схильність значної частини респондентів до стійкого переживання тривоги, внутрішнього напруження та сприйняття широкого кола життєвих ситуацій як потенційно загрозливих. Помірний рівень особистісної тривожності виявлено у 26,7 % (8 осіб), а низький рівень лише у 10,0 % (3 осіб) досліджуваних.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що для більшості студентів-психологів характерний підвищений рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності. Це може бути пов'язано з тривалим впливом стресогенних факторів воєнного стану, постійною емоційною напругою, невизначеністю майбутнього та необхідністю адаптації до нових умов життя й навчання.

З метою детального аналізу специфіки самооцінки серед респондентів, був проведений розподіл студентів, що навчаються за напрямом психології, відповідно до рівня їхньої самооцінки. Ця класифікація виконувалася на основі даних, отриманих шляхом використання «Шкали самооцінки Розенберга». Отримані результати дослідження дали змогу визначити розподіл студентів по різних рівнях самооцінки, який був наочно продемонстрований у графічній формі, і наведено у вигляді ілюстрації під номером 2.2.

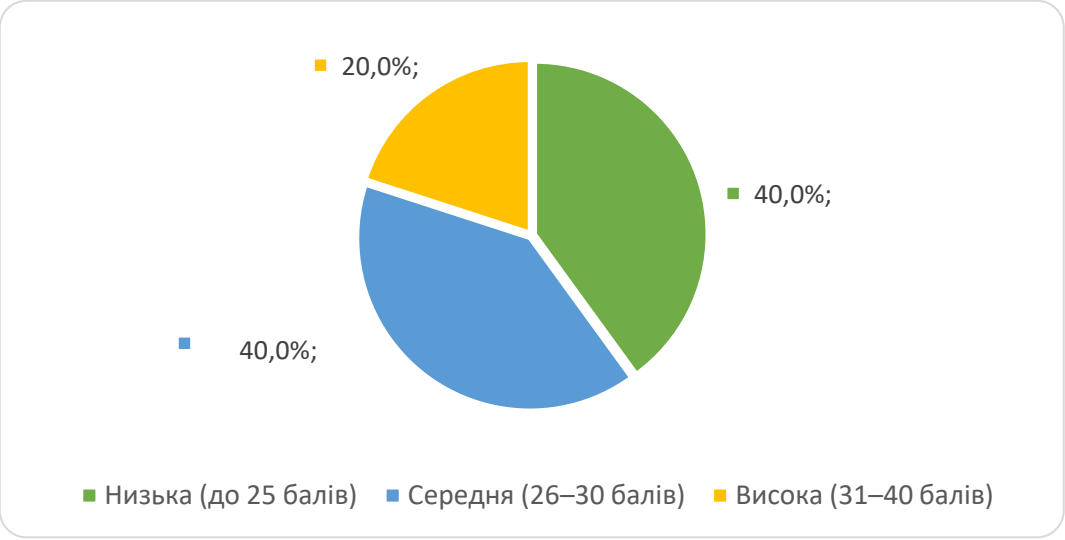


Рис 2.2 Розподіл студентів психологів за рівнем самооцінки (за методикою шкали самооцінки Розенберга)

Аналіз результатів, представлених на рис.2.1, показав, що однакова кількість респондентів, а саме по 40,0 % (12 осіб), мають низький та середній рівні самооцінки. Водночас високий рівень самооцінки виявлено лише у 20,0 % (6 осіб) досліджуваних. Отримані результати свідчать про те, що значна частина студентів-психологів характеризується недостатньою впевненістю у власних можливостях, схильністю до самокритичності та нестійким позитивним ставленням до себе.

Переважання низького та середнього рівнів самооцінки може бути пов’язане з впливом тривалого психоемоційного напруження, спричиненого умовами воєнного стану. Постійне переживання стресу, невизначеності майбутнього, інформаційного навантаження та необхідності адаптації до нових умов життя і навчання можуть негативно позначатися на самосприйнятті студентської молоді.

Крім того, студенти-психологи, як правило, характеризуються високим рівнем рефлексивності та схильністю до самоаналізу, що також може впливати на формування більш критичного ставлення до себе. За умов підвищеної тривожності це може сприяти виникненню сумнівів щодо власної компетентності, емоційної стійкості та професійної готовності.

Важливою психологічною характеристикою майбутніх психологів є емпатія, оскільки саме вона забезпечує здатність до розуміння емоційного стану інших людей, співпереживання та ефективної міжособистісної взаємодії. В умовах воєнного стану студенти психологи постійно стикаються з негативною інформацією, переживаннями інших людей та загальною атмосферою невизначеності. З метою визначення особливостей розвитку емпатійних тенденцій у респондентів було проведено аналіз загального рівня емпатії за методикою І. Юсупова. Результати дослідження представлені на рис. 2.3

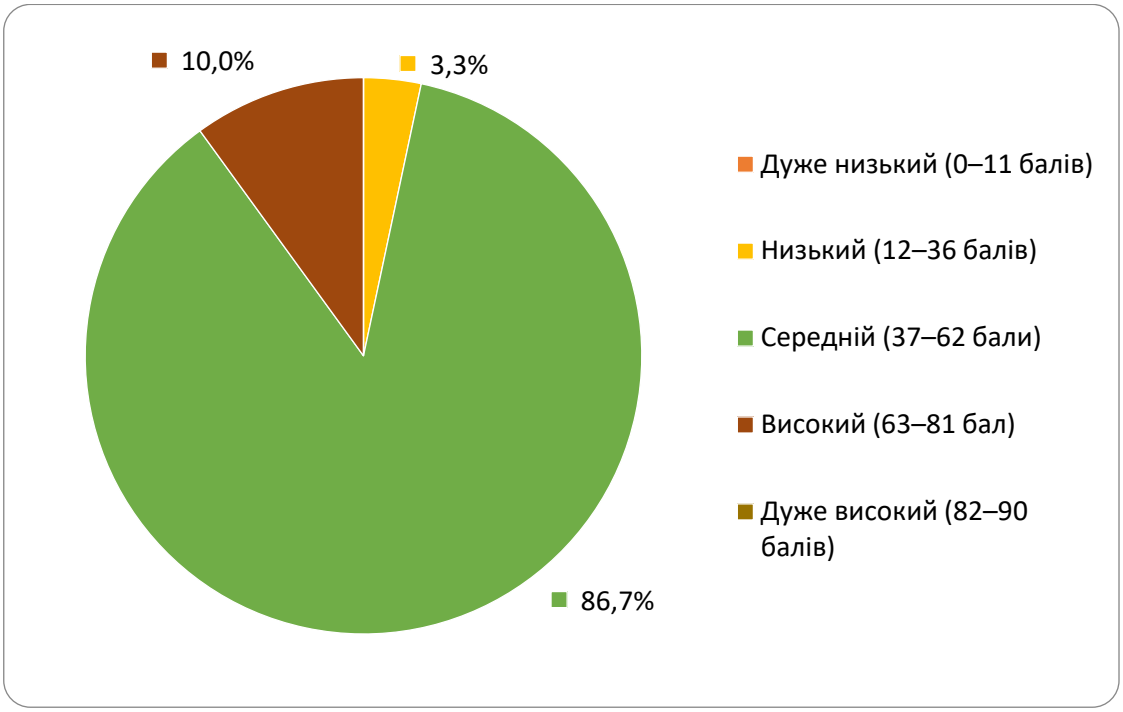


Рис. 2.3 Розподіл студентів психологів за загальним рівнем емпатії (за методикою І. Юсупова)

Аналіз отриманих результатів показав, що 86,7 % (26 осіб) студентів-психологів мають середній рівень емпатії. Це може свідчить про достатньо сформовану здатність до співпереживання, розуміння емоційного стану інших людей та емоційної чутливості, що є важливою професійною характеристикою майбутніх психологів.

Високий рівень емпатії виявлено у 10,0 % (3 осіб) респондентів. Такі студенти характеризуються підвищеною емоційною чутливістю, глибоким співпереживанням та високою залученістю у переживання інших людей. Водночас надмірна емоційна включеність в умовах воєнного стану може сприяти посиленню психоемоційного виснаження, тривожності та внутрішнього напруження.

Низький рівень емпатії було виявлено лише у 3,3 % (1 особи) досліджуваних. Дуже низького та дуже високого рівнів емпатії серед респондентів зафіксовано не було. Це доказує відносну однорідність вибірки за

даним показником та загалом достатній рівень розвитку емпатійних тенденцій у студентів-психологів.

Отримані результати можуть стверджувати, що більшість студентів-психологів мають сформовану здатність до емпатійного реагування, що відповідає специфіці їх професійної підготовки. Водночас в умовах воєнного стану високий рівень емоційної чутливості може виступати не лише професійним ресурсом, але й чинником підвищення психоемоційного навантаження та посилення тривожних переживань.

Для математико-статистичної обробки результатів було використано методи описової статистики та кореляційного аналізу. У процесі обробки даних пропущених значень за досліджуваними показниками не виявлено, тому до подальшого аналізу було включено всі отримані результати.

На даному етапі було проведено описову статистику показників ситуативної тривожності, особистісної тривожності, самооцінки та загального рівня емпатії. Для кожного показника було визначено середнє значення, медіану, стандартне відхилення, мінімальні та максимальні значення, а також показники асиметрії та ексцесу. Отримані результати представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Описова статистика показників тривожності, самооцінки та емпатії

Статистичний показник	**Ситуативна тривожність**	**Особистісна тривожність**	**Самооцінка Розенберга**	**Емпатійні тенденції**
N	30	30	30	30
M	50,57	50,03	26,30	49,40
Me	51,50	50,50	26,50	48,00
SD	15,778	14,211	6,012	10,582
Min	21	27	15	25
Max	79	77	39	78
As	-0,080	0,120	0,123	0,481
Ex	-0,894	-0,882	-0,293	1,175

Отримані результати свідчать про наявність достатньо вираженого психоемоційного напруження у досліджуваній вибірці, що є закономірним з огляду на тривалий вплив стресогенних факторів, пов’язаних із воєнним станом. Постійна невизначеність щодо майбутнього, загроза особистій безпеці, зміни у звичному способі життя, необхідність адаптації до нових умов навчання та повсякденної діяльності створюють значне емоційне навантаження на студентську молодь.

Середній показник ситуативної тривожності становить 50,57 бали, що може вказувати про підвищений рівень актуального емоційного напруження у респондентів. Це означає, що більшість студентів-психологів переживають тривогу, занепокоєння, внутрішню напруженість та невпевненість, пов’язані з поточними життєвими обставинами. Водночас мінімальне значення становить 21 бал, а максимальне складає 79 балів, що може свідчить про суттєві індивідуальні відмінності у переживанні тривоги. Частина респондентів демонструє відносно стабільний емоційний стан, тоді як інші мають дуже високий рівень ситуативної тривожності.

Середній показник особистісної тривожності становить 50,03 бали, що також вказує на достатньо високий рівень тривожності як стійкої індивідуально-психологічної характеристики. Це вказує про схильність значної частини респондентів до тривожного реагування в різних життєвих ситуаціях. Такі особи можуть частіше сприймати навколишні події як потенційно небезпечні або загрозливі, що супроводжується постійним внутрішнім напруженням. Водночас широкий діапазон результатів, а саме від 27 до 77 балів, що вказує на неоднорідність вибірки за даним показником.

Схожість середніх показників ситуативної та особистісної тривожності дозволяє припустити, що наразі психологічно-емоційний стан студентів значною мірою обумовлений їхньою персональною схильністю до тривожних реакцій. Інакше кажучи, учасники дослідження, які характеризуються високим рівнем

особистісної тривожності, скоріш за все, демонструють більш гостру чутливість та емоційну реакцію на стресові фактори, викликані умовами воєнного стану. Це взаємозв'язок між індивідуальними особливостями особистості й сприйняттям нинішньої ситуації створює основу для розуміння того, як різний рівень внутрішньої тривоги може впливати на адаптацію до складних обставин.

Середній показник самооцінки становить 26,30 бала, що відповідає переважно середньому рівню самооцінки. Це вказує про те, що більшість студентів загалом позитивно ставляться до себе, однак їхня впевненість у власних можливостях може бути недостатньо стійкою. Мінімальне значення самооцінки становить 15 балів, а максимальний рівень - 39 балів, що вказує про наявність суттєвих індивідуальних відмінностей у самосприйнятті респондентів. У частини студентів може спостерігатися невпевненість у собі, сумніви щодо власної компетентності та знижений рівень самоприйняття, що особливо актуально в умовах постійного психоемоційного навантаження.

Середній показник загального рівня емпатії становить 49,40 бала, що може свідчити про достатньо виражені емпатійні тенденції у досліджуваній вибірці. Отриманий результат є закономірним, оскільки майбутні психологи зазвичай характеризуються високою емоційною чутливістю, здатністю до співпереживання та розуміння емоційних станів інших людей. Водночас показники мінімального та максимального значення (25 і 78 балів відповідно) свідчать про те, що рівень емпатії у респондентів проявляється неоднаково.

Показники стандартного відхилення, отримані для всіх змінних, вказують на помірний рівень варіативності результатів у вибірці. Це вказує на те, що загальні тенденції є характерними для більшості респондентів, водночас деякі студенти виявляють різний ступінь вираженості досліджуваних характеристик.

Показники асиметрії та ексцесу не засвідчили суттєвих відхилень, що вказує про відносно рівномірний розподіл отриманих даних. Така структура

вибірки дозволяє вважати отримані результати досить однорідними і придатними для проведення подальшого статистичного аналізу.

З метою виявлення взаємозв'язків між тривожністю, самооцінкою та емпатією був виконаний кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона. Особливу увагу було приділено дослідженню взаємозв'язку між рівнем тривожності та самооцінки. Додатково аналізувався зв'язок між загальним рівнем емпатії та показниками тривожності й самооцінки. Узагальнені результати цього аналізу представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Кореляційний аналіз показників тривожності, самооцінки та емпатії

Взаємозв'язок між показниками	**r Пірсона**	**p**	**Інтерпретація**
Ситуативна тривожність та самооцінка	-0,640	<0,001	сильний обернений значущий зв'язок
Особистісна тривожність та самооцінка	-0,684	<0,001	сильний обернений значущий зв'язок
Загальний рівень емпатії та ситуативна тривожність	0,487	0,006	помірний прямий значущий зв'язок
Загальний рівень емпатії та особистісна тривожність	0,454	0,012	помірний прямий значущий зв'язок
Загальний рівень емпатії та самооцінка	-0,168	0,375	статистично значущий зв'язок не виявлено

Примітка. Значення $p < 0,05$ розглядалося як статистично значуще.

Аналіз результатів кореляційного дослідження дозволив виявити статистично значущі взаємозв'язки між основними психологічними характеристиками студентів-психологів в умовах воєнного стану.

Зокрема, між ситуативною тривожністю та самооцінкою було виявлено сильний обернений статистично значущий зв'язок ($r = -0,640$; $p < 0,001$). Це

вказує на те, що зі зростанням рівня ситуативної тривожності спостерігається тенденція до зниження самооцінки. Іншими словами, студенти, які переживають високий рівень емоційного напруження, тривоги та невизначеності в конкретних життєвих обставинах, частіше характеризуються невпевненістю у собі, сумнівами щодо власних можливостей та менш позитивним ставленням до себе.

Подібний результат було отримано і щодо взаємозв'язку особистісної тривожності та самооцінки ($r = -0,684$; $p < 0,001$). Виявлений сильний обернений зв'язок може свідчити про те, що високий рівень особистісної тривожності пов'язаний зі зниженням рівня самооцінки. Особи, схильні до постійного тривожного реагування, можуть бути більш самокритичними, емоційно вразливими та менш упевненими у власних здібностях. Отриманий результат підтверджує положення про тісний взаємозв'язок емоційної сфери та самосприйняття особистості.

У процесі аналізу також було встановлено помірний прямий статистично значущий зв'язок між загальним рівнем емпатії та ситуативною тривожністю ($r = 0,487$; $p = 0,006$). Отриманий результат означає, що студенти-психологи з більш високим рівнем емпатії схильні сильніше переживати емоційне напруження в стресових умовах. Це може пояснюватися тим, що підвищена здатність до співпереживання посилює емоційне залучення до переживань інших людей, особливо в умовах воєнного стану, коли студенти постійно стикаються з негативною інформацією та емоційними переживаннями оточення.

Аналогічний помірний прямий зв'язок було виявлено між рівнем емпатії та особистісною тривожністю ($r = 0,454$; $p = 0,012$). Це вказує на те, що емоційно чутливі особистості можуть бути більш схильними до тривалих тривожних переживань. Високий рівень емпатії, який є важливою професійною характеристикою майбутніх психологів, у певних умовах може виступати не лише ресурсом міжособистісної взаємодії, але й фактором підвищення психоемоційного навантаження.

Водночас статистично значущого взаємозв’язку між загальним рівнем емпатії та самооцінкою виявлено не було (r = -0,168; p = 0,375). Це може свідчити про те, що у межах даної вибірки рівень емпатії не має суттєвого впливу на формування самооцінки студентів-психологів. Ймовірно, самооцінка більшою мірою залежить від інших особистісних та соціально-психологічних чинників.

Таким чином, результати кореляційного аналізу можуть свідчити про наявність тісного взаємозв’язку між тривожністю та самооцінкою студентів-психологів в умовах воєнного стану. Зокрема, підвищення рівня як ситуативної, так і особистісної тривожності супроводжується зниженням самооцінки. Крім того, встановлено, що високий рівень емпатії може виступати чинником посилення тривожних переживань у майбутніх психологів. Отримані результати загалом підтверджують висунуту гіпотезу дослідження та свідчать про актуальність проблеми психологічного благополуччя студентської молоді в умовах воєнного стану.

2.4. Психологічні рекомендації з метою зниження рівня тривожності у студентів психологів під час воєнного стану

На основі даних, отриманих під час проведення емпіричного дослідження, були розроблені практичні рекомендації, які спрямовані на зниження рівня тривожності. Застосування цих рекомендацій дозволить знизити рівень тривожності. Практична значущість таких рекомендацій зумовлена виявленим негативним взаємозв'язком між рівнем тривожності та самооцінкою.

До практичних рекомендацій, які можуть сприяти зниженню рівня тривожності студентів-психологів, можна віднести:

1. Розвиток навичок емоційної саморегуляції, які допомагають краще усвідомлювати власні емоційні переживання та контролювати реакції на стресові ситуації;

2. Використання технік психологічного розвантаження (дихальні вправи, техніки м’язової релаксації, вправи на стабілізацію емоційного стану, елементи медитації та усвідомленості);

3. Формування позитивного ставлення до себе через розвиток навичок самопідтримки, зниження надмірної самокритики та усвідомлення власних сильних сторін;

4. Підвищення рівня впевненості у власних можливостях шляхом залучення студентів до діяльності, у якій вони можуть проявити свої здібності та отримати позитивний досвід успішності;

5. Розвиток стресостійкості та психологічної гнучкості, що сприятиме кращій адаптації до умов невизначеності та психоемоційного навантаження;

6. Підтримку позитивних міжособистісних взаємин у студентському середовищі, створення атмосфери взаєморозуміння та емоційної підтримки;

7. Дотримання інформаційної гігієни, а саме обмеження надмірного перегляду новин та тривожного інформаційного контенту;

8. Формування навичок позитивного мислення та вміння переосмислювати негативні переживання у більш конструктивний спосіб;

9. Ведення щоденника емоцій або власних досягнень, що допомагає краще усвідомлювати особисті ресурси та позитивні зміни;

10. Організацію психологічних зустрічей, тренінгів та груп підтримки для студентів з метою обговорення емоційних труднощів і способів їх подолання;

11. Дотримання балансу між навчанням та відпочинком, що дозволяє зменшити ризик емоційного виснаження та перевтоми.

Рекомендації, запропоновані у межах цього дослідження, демонструють свій потенціал тільки за умови їх регулярного і систематичного впровадження у практичну діяльність психологічних служб, що функціонують у закладах вищої освіти. Для реалізації вказаних підходів було розроблено спеціалізоване тренінгове заняття, основною метою якого є допомога учасникам у зниженні рівня тривожності та посиленні їх емоційної стійкості. Деталізована структура цього тренінгу, оформлена у зручному форматі для ознайомлення і впровадження, представлена на таблиці 2.5, що містить ключові етапи заняття та методичні рекомендації щодо їх застосування.

Таблиця 2.5

«Розвиток емоційної стійкості студентів психологів»

Блок заняття	**Мета**	**Зміст вправи/блоку**	**Час**
Вступ	Створення довірливої та комфортної атмосфери, налаштування на активну працю	Визначення правил тренінгу, знайомство з учасниками, обговорення очікуваних результатів	10-15 хвилин
Лекція	Психоедукація учасників тренінгу	Учасники слухають лекцію на тему «Вплив тривожності на емоційний стан та самооцінку особистості в умовах воєнного стану»	10 хвилин
Усвідомлення власного емоційного стану	Навчити студентів визначати власні переживання та рівень емоційної напруги	Виконується вправа «Мій стан сьогодні», колективне обговорення емоційних переживань	15 хвилин
Робота з тривожністю	Ознайомлення студентів з різними техніками на зниження тривоги «тут і зараз»	Дихальні вправи, вправа м’язової релаксації, вправа «Безпечне місце»	20 хвилин
Розвиток навичок самопідтримки	Розвинути навички внутрішньої підтримки, формування позитивного мислення	Вправа «Лист підтримки», робота з позитивними твердженнями, саморефлексія	20 хвилин

Продовження таблиці 2.5

Завершення	Узагальнення отриманих знань	Обговорення «Що я заберу з собою?», колективна рефлексія, підведення підсумків	10 хвилин

Дана тренінгова програма розроблена для групової роботи до 10 учасників тренінгу. Така кількість зумовлена необхідністю забезпечити ефективної групової взаємодії та активної роботи кожного учасника. Основною метою тренінга є зниження рівня тривожності «тут і зараз» та підвищення психологічної стійкості у студентської молоді. Тривалість такого заняття становить приблизно 90 хвилин.

На початку тренінгового заняття проводиться вступна частина. Всі учасники коротко представляються та озвучують які результати вони очікують від тренінгу. Також узгоджуються правила заняття: добровільність, конфіденційність, взаємоповага, активна участь та зворотній зв’язок. За згодою більшості учасників можна додати інші правила.

Після вступної частини куратор проводить міні-лекцію на тему «Вплив тривожності на емоційний стан та самооцінку особистості в умовах воєнного стану». Під час лекції учасники мають змогу ознайомитись з основними видами прояву тривожності, її вплив на психоемоційний стан, особливість взаємозв’язку тривожності та самооцінки. Особлива увага звертається на те, як в умовах впливу постійного стресу тривожність може проявлятись. Емоційне напруження, порушення концентрації уваги, втома, дратівливість та апатія – все це є проявами тривожності на стан людини.

Наступний блок тренінгу спрямований на усвідомлення власного емоційного стану. Для цього пропонується виконати вправу «Мій стан сьогодні». Учасниками потрібно описати свій емоційний стан за допомогою асоціацій, кольорів, форм або коротких характеристик. Після виконання вправи проводиться обговорення та надається зворотній зв’язок.

Одним із найважливіших етапів заняття, на нашу думку, є етап роботи з тривожністю. В даному блоці тренінгу учасників ознайомлюють з різноманітними практичними способами зниження тривоги «тут і зараз». Техніка «Безпечне місце» полягає у візуалізації простору, де людина почувається захищено, затишно та спокійно. Після цього пропонується дихальна вправа, наприклад «4-7-8». Учасник робить вдих носом, рахуючи подумки від 1 до 4, потім затримує дихання рахуючи до 7, і після цього повільно видихає через рот на 8 рахунків.

Блок розвитку навичок самопідтримки формує вміння підтримувати себе у складних, емоційно-напружених ситуаціях та вчить учасників позитивному мисленню. Обговорюється важливість позитивного внутрішнього діалогу та значення уважного ставлення до власного стану. Також виконується вправа «Лист підтримки», у якій учаснику потрібно звернутись до себе в письмовій формі. В цьому листі учасники нагадують собі про власні позитивні сторони, ресурси, пишуть мотиваційне звернення з підтримуючими словами до самих себе.

І на завершальному етапі тренінгового заняття відбувається колективне обговорення, обмін враженнями від тренінгу та підбиттям підсумків. Кожен учасник формує для себе особистий висновок та топ вправ, які вони «заберуть» із собою для подальшого використання.

Отже, запропоноване тренінгове заняття спрямоване на розвиток емоційної стійкості, зниження рівня тривожності та формування позитивної самооцінки студентів-психологів в умовах воєнного стану. Використання подібного психокорекційного заняття може сприяти покращенню психологічного благополуччя студентської молоді, розвитку навичок саморегуляції та підвищенню рівня психологічної адаптації до стресових умов життя.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Згідно до поставлених завдань кваліфікаційної роботи у другому розділі був емпірично встановлений взаємозв'язок між рівнем тривожності та рівнем самооцінки студентів психологів в умовах воєнного стану.

Для реалізації поставленого завдання використовувався комплекс психодіагностичних методик: Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна; Шкала самооцінки Розенберга; Дослідження рівня емпатійних тенденцій за методикою І. Юсупова. Використані методики дозволили комплексно оцінити емоційний стан студентів та встановити особливості взаємозв'язку між показниками.

Аналіз отриманих результатів дослідження показав, що у більшої частини вибірки спостерігається високий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності. А саме, у 70% здобувачів вищої освіти виявлено високий рівень ситуативної тривожності, а високий рівень особистісної тривожності фіксується у 63,3% здобувачів. Отримані результати можуть свідчити про сильне емоційне напруження, яке може бути пов'язаним з впливом стресогенних факторів воєнного стану в країні. Постійна пряма загроза життю, невизначеність майбутнього та необхідність в постійній адаптації до нових складних життєвих обставин і умов навчання може негативно впливати на емоційну сферу особистості.

За результатами дослідження самооцінки всього у 20% досліджуваних було виявлено високий рівень самооцінки. В рівній кількості по 40% переважають низький та середній рівень самооцінки серед даної вибірки респондентів. Це може свідчити про недостатню впевненість у собі, схильність до надмірної самокритики та емоційну нестабільність, що посилюється в умовах довготривалого стресу.

При дослідженні емпатійних тенденцій за методикою І. Юсупова у студентів психологів було виявлено, що у більшості, а саме у 86.7%

досліджуваних, середній рівень розвитку емпатії. У 10% досліджуваних можна спостерігати високий рівень емпатії, а низький рівень було виявлено у 3,3% опитуваних. Дуже низького чи дуже високого рівня не було виявлено у жодного респондента. Дані результати відповідають професійно важливим якостям майбутнього психолога, але це також може виступати чинником підвищення тривожності.

За результатами кореляційного аналізу було встановлено наявність сильного негативного статистично значущого зв’язку між самооцінкою та рівнями як особистісної, так і ситуативної тривожності. Це доводить гіпотезу дипломного дослідження, що чим вищим є рівень тривожності, тим нижчим є рівень самооцінки. Також було виявлено помірний прямий статистично значущий зв'язок між рівнем емпатії та тривожністю, що може підтвердити вплив емоційної чутливості на психоемоційний стан індивіда.

Згідно з останнім завданням кваліфікаційної роботи на основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації. Вони спрямовані на зниження рівня тривожності та розвиток емоційної стійкості студентів психологів в умовах воєнного стану. Крім того, було запропоноване тренінгове заняття, основною метою якого є формування навичок емоційної саморегуляції та підтримки психоемоційного стану.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують висунуту гіпотезу про існування взаємозв’язку між рівнем тривожності та самооцінки. Та засвідчили необхідність впровадження психокорекційних заходів в психологічну службу закладів вищої освіти.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі проведено теоретичне та емпіричне дослідження взаємозв’язку тривожності та самооцінки студентів-психологів у умовах воєнного стану. Актуальність теми обумовлена значним психоемоційним навантаженням, яке переживає студентська молодь у зазначених обставинах, а також необхідністю вивчення психологічних чинників, що впливають на емоційний стан і особистісне благополуччя майбутніх психологів.

Відповідно до першого завдання дослідження здійснено теоретичний аналіз наукової літератури щодо проблем тривожності та самооцінки. За результатами аналізу встановлено, що тривожність є складним психологічним феноменом, який проявляється через внутрішнє напруження, занепокоєння, невпевненість і очікування небезпеки. На підґрунті наукових праць Ч. Спілбергера розглянуто ситуативну та особистісну тривожність як основні форми прояву даного психічного стану. Було встановлено, що самооцінка являє собою важливий структурний компонент особистості, який визначає поведінку індивіда, його емоційний стан, рівень самоприйняття та здатність адаптуватися до складних життєвих умов.

Відповідно до другого завдання було визначено особливості тривожності та самооцінки здобувачів-психологів у умовах воєнного стану. Теоретичний аналіз засвідчив, що такі умови створюють додатковий психоемоційний тиск на молодь, що навчається, і чинять негативний вплив на їхнє психологічне благополуччя. Для майбутніх психологів є типовими підвищена емоційна чутливість, значний рівень емпатії та схильність до інтенсивного переживання емоційних подій, що може провокувати зріст тривожності та емоційне виснаження. Установлено, що перебування у стані тривалої невизначеності, хронічного стресу та інформаційного перевантаження негативно позначається на самооцінці, вірі у власні сили та емоційній стабільності студентів-психологів.

У рамках третього завдання емпірично підтверджено взаємозв'язок між рівнем тривожності та самооцінкою студентів-психологів. Дослідницька вибірка включала 30 здобувачів вищої освіти кафедри Практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій Навчально-наукового інституту «Українська інженерно-педагогічна академія» Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна віком від 17 до 25 років. Застосовувалися шкала тривоги Спілбергера–Ханіна, шкала самооцінки Розенберга та методика діагностики емпатійних тенденцій Юсупова.

Результати дослідження виявили, що високий рівень ситуативної тривожності мають 21 особа (70,0% вибірки), середній рівень у 9 осіб (30,0%), а низький рівень не діагностовано. Високий рівень особистісної тривожності спостерігався у 19 респондентів (63,3%), середній рівень у 11 учасників (36,7%). Ці дані свідчать про значний рівень психоемоційного напруження та внутрішньої тривоги серед досліджуваних.

Оцінка самооцінки показала наступні результати: низький і середній рівні виявлені у однаковій кількості респондентів, по 40,0%, тоді як високий рівень фіксується лише у 6 осіб (20,0 %). Отримані дані свідчать про недостатню впевненість у собі, схильність до самокритики й емоційну нестабільність значної частини студентів.

Аналіз емпатійних тенденцій продемонстрував, що більшість учасників має середній рівень емпатії (26 осіб або 86,7%), високий рівень притаманний 3 респондентам (10,0%), а низький лише 1 особі (3,3%). Це підтверджує схильність студентів-психологів до високої емоційної чутливості й співпереживання.

Кореляційний аналіз показав сильний обернений зв’язок між ситуативною тривожністю та самооцінкою ($r = -0,640$; $p < 0,001$), а також між особистісною тривожністю та самооцінкою ($r = -0,684$; $p < 0,001$). Це вказує на те, що із зростанням тривожності самооцінка та впевненість у собі знижуються. У ході проведеного дослідження також виявлено помірний прямий статистично

значущий взаємозв’язок між рівнем емпатії та ситуативною тривожністю (r = 0,487; p = 0,006), а також між рівнем емпатії та особистісною тривожністю (r = 0,454; p = 0,012). Водночас статистично значущої кореляції між рівнем емпатії та показниками самооцінки не було зафіксовано (r = -0,168; p = 0,375).

Отримані дані емпірично підтвердили висунуту гіпотезу щодо наявності взаємозв'язку між тривожністю та самооцінкою студентів психологів у контексті воєнного стану.

У рамках реалізації четвертого завдання дослідження були розроблені практичні рекомендації, спрямовані на зниження рівня тривожності у студентів-психологів в умовах воєнного стану. Основна увага була приділена формуванню навичок емоційної саморегуляції, підвищенню стресостійкості та освоєнню ефективних стратегій самопідтримки. Крім того, розроблено тренінгове заняття, метою якого є зменшення тривожності та загального психологічного благополуччя учасників.

Результати проведеного дослідження підкреслили актуальність обраної тематики, висвітливши негативний вплив підвищеного рівня тривожності на самооцінку студентів психологів під час воєнного стану. Практичне значення роботи полягає в широких можливостях застосування її висновків у діяльності психологічних служб закладів вищої освіти, організації психологічного супроводу студентів та розробці цільових програм психологічної підтримки для молоді в умовах воєнного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ : /Академвидав, 2012. с. 97-115

2. Бодалев О. О. Психологія спілкування. Київ : /Либідь, 2002. с. 84-87

3. Божович Л. І. Особистість і її формування в дитячому віці. Київ : /Либідь, 2008. 464 с.

4. Варій М. Й. Загальна психологія : /підручник. Київ : /Центр учбової літератури, 2019. с. 391-438

5. Волкова Н. П. Психологія : /підручник. Київ : /Академвидав, 2018. 616 с.

6. Мазяр О. В., Гуменюк А. Взаємозв'язок рівня самооцінки та особистісної тривожності у студентів психологів. //Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультет. 2016. № 8. С. 55–57.

7. Загурська І. С. Психологічні особливості самоставлення особистості у юнацькому віці. //Науковий вісник. 2019. № 1. С. 78–84.

8. Карамушка Л. М. Психологія управління : //навч. посіб. Київ : /Міленіум, 2015. 344 с. 203-208

9. Кухарчук В. В. Самооцінка та її роль у становленні особистості. //Проблеми сучасної психології. 2018. № 2. С. 112–118.

10. Максименко С. Д. Загальна психологія : //навч. посіб. Київ : /Центр учбової літератури, 2016. 272 с.

11. Москалець В. П. Психологія особистості : /підручник. Київ : /Ліра-К, 2020. 364 с.

12. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : /підручник. Київ : /Академвидав, 2017. 448 с.

13. Павелків Р. В. Вікова психологія : /підручник. Київ : /Кондор, 2019. 468 с.

14. Психологія особистості : //навч. посіб. за ред. С. Д. Максименка. Київ : /КММ, 2017. 296 с.

15. Савчин М. В. Загальна психологія : /підручник. Київ : /Академвидав, 2018. 344 с.

16. Сердюк Л. З. Самооцінка особистості: теоретичні та прикладні аспекти. Київ : /НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. 280 с.

17. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : /Либідь, 2003. 376 с.

18. Ханін Ю. Л. Дослідження тривожності в спорті. Київ / Олімпійська література, 2003. 240 с.

19. Шевченко Н. Ф. Психологічні особливості студентської молоді в умовах соціальних змін // Психологія і суспільство. 2021. № 3. с. 56–63

20. Яценко Т. С. Основи глибинної психології. Київ : /Вища школа, 2006. с. 97-103

21. Beck A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York : / International Universities Press, 1976. p. 76-88

22. Burns D. Feeling Good: The New Mood Therapy. New York : /HarperCollins, 1999. 736 p.

23. Coopersmith S. The Antecedents of Self-Esteem. San Francisco : /W. H. Freeman, 1967. p. 90-104

24. Freud S. The Ego and the Mechanisms of Defence. London : /Hogarth Press, 1936. p. 58-64

25. May R. The Meaning of Anxiety. New York : /W. W. Norton & Company, 1977. p. 113-120

26. Rogers C. On Becoming a Person. Boston : /Houghton Mifflin, 1961. p. 112-118

27. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton : Princeton University Press, 1965. p. 16-30

28. Spielberger C. D. Anxiety and Behavior. New York : //Academic Press, 1966. p. 23-38

29. Spielberger C. D. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto : //Consulting Psychologists Press, 1983. 76 p.

30. Taylor S. E. Health Psychology. New York : McGraw-Hill, 2018. 512 p.

31. State-Trait Anxiety Inventory (STAI). URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_stai/

32. Rosenberg Self-Esteem Scale. URL: https://www.eztests.xyz/tests/rosenberg_rse/

33. Опитування до кваліфікаційної роботи на тему "Взаємозв'язок тривожності та самооцінки студентів психологів в умовах воєнного стану" URL: https://forms.gle/2XCZgA23hMbjgxh28

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала тривоги Спілбергера (STAI)

Інструкція: Уважно прочитайте кожне з наведених нижче речень та оберіть відповідь залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних та неправильних відповідей немає. Варіанти відповідей: 1 - Ні, це не так; 2 - Мабуть, так; 3 – Вірно; 4 - Абсолютно вірно.

Зміст опитувальника:

Відповідайте як ви себе почуваєте на даний момент.

1. Я спокійний
2. Мені ніщо не загрожує
3. Я напружений
4. Я відчуваю жаль
5. Я почуваю себе вільно
6. Я засмучений
7. Мене хвилюють можливі невдачі
8. Я відчуваю себе відпочилим
9. Я стривожений
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення
11. Я впевнений у собі
12. Я нервую
13. Я не знаходжу собі місця
14. Я напружений
15. Я не відчуваю скутості і напруженості
16. Я задоволений
17. Я занепокоєний
18. Я надто збуджений і мені не по собі
19. Мені радісно

20. Мені приємно

Дайте відповідь як ви себе почуваєте зазвичай.

21. Я відчуваю задоволення
22. Я дуже швидко втомлююся
23. Я легко можу заплакати
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як інші
25. Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення
26. Зазвичай я почуваєте себе бадьорим
27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний
28. Очікувані труднощі зазвичай дуже тривожать мене
29. Я занадто переживаю через дрібниці
30. Я цілком щасливий
31. Я беру все надто близько до серця
32. Мені не вистачає впевненості у собі
33. Зазвичай я почуваю себе у безпеці
34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощі
35. У мене буває нудьга, хандра
36. Я задоволений
37. Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути
39. Я врівноважена людина
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і клопоти

Обробка результатів:

Ситуативна тривожність (СТ) та особистісна тривожність (ОТ) визначаються за поданими нижче ключами (формулами). При цьому цифри в дужках означають номери тверджень, замість них у формулу підставляєте бал від 1 до 4, який Ви обвели у рядку відповідного твердження:

СТ = □(3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) – □(1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) + 50.

ОТ = □(22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40) – □(21, 26, 27, 30, 33, 36, 39) + 35.

Інтерпретація результатів:

Результати кожної шкали оцінюються окремо у таких градаціях:

до 30 балів – низький рівень СТ (ОТ);

31 – 45 – середній рівень СТ (ОТ);

46 і більше балів – високий рівень СТ (ОТ).

Значні відхилення від середнього рівня тривожності вимагають уваги і втручання. Високий рівень тривожності означає схильність людини впадати у стан тривоги в ситуаціях оцінки її компетентності та може потребувати формування почуття впевненості в собі. Низький рівень тривожності, навпаки, може потребувати підвищення відповідальності та мотивації до діяльності.

Додаток Б

Шкала самооцінки Розенберга

Інструкція: Визначте, наскільки ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями. Поставте навпроти відповідну цифру.

4 — повністю згоден 3 — згоден 2 — не згоден 1 — абсолютно не згоден

Зміст опитувальника:

1. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні не гірша за інших.
2. Я завжди схильний відчувати себе невдахою.
3. Мені здається, що я маю низку хороших якостей.
4. Я здатний робити деякі речі не гірше, ніж більшість.
5. Мені здається, що мені особливо нема чим пишатися.
6. Я добре ставлюся до себе.
7. Загалом я задоволений собою.
8. Мені б хотілося більше поважати себе.
9. Іноді я чітко відчуваю свою марність.
10. Іноді я думаю, що я в усьому поганий.

Ключ та обробка результатів тесту:

За кожну відповідь нарахуйте собі бали відповідно до ключа.

Прямі запитання: 1, 3, 4, 6; зворотні запитання – 2, 5, 7, 8, 9, 10 – бали в них нараховуються навпаки: 4 = 1, 3 = 2, 2 = 3, 1 = 4.

Інтерпретація:

10–18 балів — вам бракує самоповаги, її дуже мало, ви схильні звинувачувати себе в усьому поганому, бачите лише свої недоліки й зосереджуєте увагу виключно на своїх слабких сторонах; ви потрапили в замкнуте коло самопринижения, яке не дозволяє вам ставити цілі та досягати успіху. У кожній події ви шукаєте підтвердження своєї нікчемності.

18 – 22 бали – ви балансуєте між самоповагою та самоприниженням: успіхи підносять вас до небачених вершин, і самоповага зашкалює, а невдачі підсилюють низьку самооцінку та скидають вас у прірву; ваша думка про себе коливається то в один, то в інший бік.

23 – 34 бали – самоповага у вас переважає, і ви можете адекватно оцінювати свої достоїнства та недоліки, можете погодитися з тим, що буваєте неправі, зберігаєте повагу до себе при невдачах, але схильні іноді займатися затягнутим «самобичуванням», що не передбачили, не помітили, «не підстелили соломку», що не дозволяє змиритися з тим, що змінити неможливо, і швидко зреагувати та скоригувати там, де є можливість.

35–40 балів – ви поважаєте себе як людину, особистість, професіонала і робите все для того, щоб продовжувати поважати себе й надалі: розвиваєтеся, вдосконалюєтеся у професії, духовному та інтелектуальному плані, у сфері стосунків, вмієте виносити уроки з помилок і складних ситуацій. Це норма, до якої варто прагнути.

Додаток В

Методика «Діагностика рівня емпатійних тенденцій» (за і.М.Юсуповим)

Інструкція. Опитувальник включає 6 діагностичних шкал емпатії, що виражають ставлення до батьків, тварин, людей похилого віку, дітей, героїв художніх творів, знайомих і незнайомих людей. В опитувальнику 36 тверджень, кожне з яких слід оцінити. Якщо ви відповіли «не знаю», то вашій відповіді приписується 0 балів; «ні, ніколи» – 1; «інколи» – 2, «часто» – 3; «майже завжди» – 4; «так, завжди» – 5.

Ваші відповіді не будуть оцінюватися як гарні чи погані, тому просимо виявити відвертість. Над твердженнями не слід довго роздумувати. Достовірні відповіді ті, котрі першими прийшли в голову.

Зміст опитувальника:

1. Мені більше подобається читати книги про подорожі, ніж книги із серії «Життя видатних людей».
2. Дорослих дітей дратує турбота батьків.
3. Мені подобається розмірковувати про причини успіхів та невдач інших людей.
4. Серед усіх музичних телепередач я віддаю перевагу передачам про сучасну естрадну музику.
5. Надмірну дратівливість та несправедливі докори хворого слід терпіти, навіть якщо вони тягнуться роками.
6. Хворому можна допомогти навіть словом.
7. Стороннім не слід втручатися в конфлікт між двома людьми.
8. Літні люди, як правило, часто без причин ображаються.
9. Коли я в дитинстві слухав печальну історію, то мої очі самі собою наповнювалися слізьми.
10. Роздратованість моїх батьків впливає на мій настрій.
11. Я байдужий до критики на мою адресу.

12.Мені більше подобається розглядати портрети, ніж картини з пейзажами.
13.Я завжди все пробачав батькам, навіть якщо вони були неправі.
14.Якщо кінь погано тягне, його слід підганяти батогом.
15.Коли я читаю про драматичні події у житті людей, то відчуваю ніби це відбувається зі мною.
16.Батьки завжди справедливі до своїх дітей.
17.Коли я бачу сварку підлітків чи дорослих, то завжди втручаюся.
18.Я не звертаю уваги на поганий настрій моїх батьків.
19.Довго спостерігаю за поведінкою тварин, відкладаючи інші справи.
20.Фільми й книги можуть спричинити сльози лише в несерйозних людей.
21.Мені подобається спостерігати за виразом обличчя й поведінкою незнайомих мені людей.
22.У дитинстві я часто приводив додому бездомних собак та кішок.
23.Усі люди безпідставно озлоблені.
24.Дивлячись на сторонню людину, мені хочеться вгадати, як складеться її життя.
25.У дитинстві молодші за віком ходили за мною слідом.
26.Коли я бачу покалічену тварину, то намагаюся їй допомогти.
27.Людині стане легше, якщо уважно вислухати її скарги.
28.Побачивши вуличну пригоду, я стараюся не потрапляти до числа свідків.
29.Молодшим подобається, коли я пропоную їм свою ідею, справу чи розвагу.
30.Люди перебільшують здатність тварин відчувати настрій свого господаря.
31.Зі складної конфліктної ситуації людина має шукати вихід самостійно.
32.Якщо дитина плаче, то на те завжди є своя причина.
33.Молодь має завжди задовольняти прохання та забаганки літніх людей.
34.Мені хотілося зрозуміти, чому мої однокласники інколи були задумливими.
35.Безпритульних домашніх тварин слід відловлювати й присипляти.

36. Якщо мої друзі починають обговорювати зі мною свої особисті проблеми, я стараюся перевести розмову на іншу тему.

Ключ:

«не знаю» — 0 балів

«ні, ніколи» —1 бал

«іноді» — 2 бали

«часто» — 3 бали

«майже завжди» — 4 бали

«так, завжди» — 5 балів

Обробка результатів тесту

Підсумуйте всі бали, приписані відповідям на питання. Порівняйте результат зі шкалою розвиненості емпатійних тенденцій.

Аналіз результатів:

Якщо Ви набрали від 82 до 90 балів — це дуже високий рівень емпатійності. У Вас болісно розвинуте почуття співпереживання. У спілкуванні, як барометр, тонко реагуєте на настрій співрозмовника, який ще не встиг сказати ні слова. Вам важко від того, що навколишні використовують Вас як громовідвід, обрушуючи на Вас свій емоційний стан. Погано почуваєте себе в присутності «важких» людей. Дорослі і діти охоче довіряють Вам свої таємниці і звертаються за порадою. Нерідко відчуваєте комплекс провини, побоюючись завдати людям клопоту; не тільки словом, а й поглядом боїтеся зачепити їх. Тривога за рідних і близьких не полишає Вас. Водночас Ви самі дуже вразливі. Можете страждати, побачивши скалічену тварину, чи не знаходити собі місця від випадкового холодного привітання Вашого шефа. Ваша вразливість часом довго не дає заснути. Будучи засмученим, потребуєте емоційної підтримки збоку інших. З таким ставленням до життя Ви близькі до невротичних зривів. Потурбуйтеся про психічне здоров’я.

Від 63 до 81 бала — висока емпатійність. Ви чуттєві до нестатків і проблем навколишніх, великодушні, схильні багато чого їм прощати. З непідробним інтересом ставитеся до людей. Вам подобається «читати» їхні обличчя і «заглядати» в їхнє майбутнє. Ви емоційно чуйні, товариські, швидко встановлюєте контакти з навколишніми і знаходите спільну мову. Мабуть, і діти тягнуться до Вас. Навколишні цінують Вашу щиросердність. Ви намагаєтеся не допускати конфліктів і знаходити компромісні рішення. Добре переносите критику на свою адресу. Оцінюючи події, більше довіряєте своїм почуттям і інтуїції, ніж аналітичним висновкам. Волієте працювати з людьми, ніж наодинці. Постійно маєте потребу в соціальному схваленні своїх дій. Попри всі перелічені якості, Ви не завжди акуратні в точній і копіткій роботі. Не треба особливих зусиль, щоб вивести Вас з рівноваги.

Від 37 до 62 балів — нормальний рівень емпатійності, властивий переважній більшості людей. Навколишні не можуть назвати Вас «товстошкірим», але водночас Ви не належите до числа особливо чуттєвих. У міжособистісних стосунках судити про інших більш схильні за їхніми вчинками, ніж довіряти своїм особистим враженням. Ви не позбавлені емоційних проявів, але здебільшого вони перебувають під самоконтролем. У спілкуванні уважні, намагаєтеся зрозуміти більше, ніж сказано словами, але при зайвому впливі почуттів співрозмовника втрачаєте терпіння. Намагаєтеся делікатно не висловлювати свою точку зору, не будучи упевненим, що вона буде прийнята. При читанні художніх творів і перегляді фільмів частіше стежите за дією, ніж за переживаннями героїв. Відчуваєте труднощі у прогнозі розвитку відносин між людьми, тому, трапляється, їхні вчинки виявляються для Вас несподіваними. У Вас немає розкутості почуттів, і це заважає Вашому повноцінному сприйняттю людей.

12—36 балів — низький рівень емпатійності. Ви відчуваєте ускладнення у встановленні контактів з людьми, незатишно почуваєте себе у великій компанії.

Емоційні прояви у вчинках навколишніх часом здаються Вам незрозумілими і позбавленими змісту. Віддаєте перевагу окремим захопленням конкретною справою, а не роботі з людьми. Ви — прихильник точних формулювань і раціональних рішень. Імовірно, у Вас мало друзів, а тих, хто є, цінуєте більше за ділові якості і ясний розум, ніж за чуйність. Люди платять Вам тим самим.

11 балів і менше — дуже низький рівень. Емпатійні тенденції особистості не розвинуті. Вам важко першим почати розмову, тримаєтеся окремо від товаришів по службі. Особливо важкі контакти з дітьми й особами, набагато старшими за Вас. У міжособистісних стосунках нерідко виявляєтеся в несприятливому становищі. Багато в чому не знаходите взаєморозуміння з навколишніми. Любите гострі відчуття, надаєте перевагу спортивним змаганням, а не мистецтву. У діяльності занадто сконцентровані на собі. Ви можете бути дуже продуктивними в індивідуальній роботі, у взаємодії ж з іншими не завжди виглядаєте найкращим чином. Болісно переносите критику на свою адресу, хоча можете на неї бурхливо не реагувати. Необхідна гімнастика почуттів

Додаток Г

Сирі бали за показниками тривожності, самооцінки та емпатії

№ респондента	Вік	Стать	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	Самооцінка	Загальний рівень емпатії
1	21	Жінка	30	31	30	50
2	18	Жінка	53	49	33	52
3	21	Жінка	21	27	34	46
4	18	Жінка	40	43	27	41
5	18	Жінка	51	47	29	48
6	19	Жінка	28	32	37	48
7	18	Жінка	54	60	19	44
8	17	Жінка	67	64	21	61
9	17	Жінка	50	51	28	58
10	17	Не бажаю відповідати	71	68	16	51
11	20	Жінка	58	64	21	37
12	25	Жінка	52	45	28	40
13	20	Жінка	47	40	26	44
14	21	Жінка	68	72	25	44
15	22	Жінка	71	63	27	44
16	25	Жінка	54	50	27	56
17	23	Жінка	45	51	23	55
18	23	Чоловік	35	30	26	37
19	22	Жінка	76	74	17	78
20	20	Жінка	34	42	26	48
21	21	Жінка	63	56	21	69

22	23	Чоловік	79	77	15	49
23	20	Чоловік	52	44	29	53
24	22	Чоловік	31	29	22	25
25	19	Жінка	50	53	25	54
26	24	Жінка	29	35	39	47
27	24	Чоловік	50	52	28	39
28	22	Жінка	64	64	22	61
29	22	Чоловік	30	34	33	40
30	23	Чоловік	64	54	35	63

Додаток Д

Сертифікат участі у науковій конференції



Державна служба України з надзвичайних ситуацій
Національний університет цивільного захисту України
Навчально-науковий інститут цивільного захисту
Кафедра соціальних і гуманітарних дисциплін

СЕРТИФІКАТ

учасника конференції

засвідчує, що

СОЛЯРИК НАТАЛІЯ

взяв (-ла) участь у роботі **XXVI Міжнародної наукової конференції**
«Гуманітарний дискурс суспільних проблем:
минуле, сучасне, майбутнє»,

30 квітня 2026 року
8 годин (0,3 кред. ECTS)

Ректор **Ігор ТОЛОК**